

311419 197

197

आसन-चिकित्सा

: लेखक :

डॉ० हरकिशनदास डो. गांधी

एम. ए., एन. डी. (बेज़), डी. पी. एच. ई. (मद्रास),
आर. एम. पी. (बम्बई), आयुर्वेद-मिषकम्बर,
'साहित्य-रत्न,' 'वैद भूषण,' इत्यादि.

§§§

— पुस्तक प्राप्ति-स्थान —

‘कुदरती उपचार-केन्द्र’

सिल्क हाउस, घोबी तालाब के पास,
हुमालबाड़ी, गिरगांव रोड़,
बम्बई, २.

प्रकाशक : Digitized by Agampigam Foundation, Chandigarh

डॉ. हरकिशनदास डी. गांधी

C/o कुदरती उपचार केन्द्र

सिलक हाउस,

धोबी तालाब के पास,

हमालबाड़ी,

गिरगाँव रोड, बम्बई २



दूसरी आवृत्ति : अक्टूबर १९५८

कीमत : चार रुपये



मुद्रक :

प्रभाससिंह उ. इनामदार

पब्लिका प्रिन्टरी

बलासबा, आणंद होकर,

जिला : खेड़ा (गुजरात)

प्रस्तावना

किसी को ऐसा लगेगा कि आसनों के सम्बन्ध में इतनी अधिक पुस्तकें होने पर भी “आसन चिकित्सा” की क्या आवश्यकता थी ? आसनों के सम्बन्ध में बारबार पूछे जानेवाले प्रश्नों से और तत्सम्बन्धी अनेक पुस्तकों के अध्ययन के पश्चात् मुझे विश्वास हुआ है कि आसन सम्बन्धी अधिकांश पुस्तकें जनसमाज की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर नहीं लिखी जातीं। आध्यात्मिक दृष्टि से अथवा योगियों को ध्यान में रखकर लिखी जानेवाली आसन सम्बन्धी पुस्तकों से आरोग्यार्थियों को क्या लाभ ? आसन गृहस्थाश्रमी या सामान्य जनता के लिये नहीं है—ऐसी प्रगट या अप्रगट ध्वनि उन पुस्तकों में होती है। आसन जैसी आरोग्यप्रद, सर्वांग-सुन्दर और आदर्श व्यायाम-पद्धति को जनसुलभ बनाने का मेरा प्रयास है। इस वस्तु को ध्यान में रखकर पुस्तक को हो सके उतना सरल, बोधप्रद एवं उपयोगी बनाने का प्रयत्न किया है। यह पुस्तक आरोग्य की दिशा में एक नवीन दृष्टि, चिकित्सा के क्षेत्र में एक नया मार्ग और व्यायामक्षेत्र में एक अनोखा दृष्टिकोण उपस्थित करती है।

इस पुस्तक में श्रेष्ठ और अत्युपयोगी १२-१४ आसन को ही स्थान दिया गया है। आरोग्य की दृष्टि से जिनका कोई महत्त्व नहीं है, मात्र नट लोगों के तमाशे के लिये ही जिनका उपयोग है—ऐसे कई अनुपयोगी, असाध्य एवं हानिकारक आसन छुपाने में पाठकों का समय और पुस्तक के पृष्ठों को बिगाड़ने के अतिरिक्त दूसरा क्या उद्देश हो सकता है ? मैंने कई वर्ष के प्रयोगों और अनुभवों के साररूप यह पुस्तक प्रस्तुत की है। जो कुछ लिखा है

वह स्वानुभव तथा अनेक लोगों के अनुभवों का सार है; इसलिये उसमें सत्य का बल है। पुस्तक के प्रथम खंड में दिये गये व्यक्तियों के स्वानुभव रोगियों को, आरोग्यप्रेमियों को आसन का महत्त्व समझायेगे। डॉक्टर, वकील, वैद्य से लेकर श्री पं. जवाहरलालजी तक आसनों के लाभ स्वानुभव से दर्शाते हैं।

पुस्तक के द्वितीय खण्ड में शीर्षासन सम्बन्धी प्रश्नोत्तर देकर 'आसनों के राजा शीर्षासन' का अद्वितीय स्थान सुरक्षित रखा है। तृतीय खण्ड में आहारादि के प्रकरण हैं। चतुर्थ खण्ड को सब से महत्त्वपूर्ण बनाने के लिये मैंने अपना समस्त मन केन्द्रित किया है। यह खण्ड चिकित्सा के क्षेत्र में सफल प्रयोग है। त्रिगोपचार और आसनों के समन्वय से किस प्रकार खोया हुआ आरोग्य प्राप्त करना चाहिए—इसका सम्पूर्ण नकशा उपस्थित किया है। प्राकृतिक चिकित्सा के प्रेमियों का मैं इस ओर ध्यान आकषिप्त करता हूँ। बात-बात से डॉक्टर-वैद्यों के पास दौड़ जानेवाले रोगियों के लिये यह खण्ड प्राशिवीद समान है—ऐसा मैं हृदय आत्मश्रद्धा से कहता हूँ।

आन्तम खण्ड मेरी और मेरे पाठकवर्ग के बीच की एक कड़ी है जो मेरी पुस्तक को अधिक पक्का बनाती है। यह खण्ड अंतिम होने पर भी आरोग्य की दृष्टि से मेरे मन सब से महत्त्वपूर्ण है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि पाठक इस पुस्तक के अध्ययन के पश्चात् एक अद्भुत प्रेरणा प्राप्त करेंगे। आसनों के बताये हुए लाभों के सम्बन्ध में पाठक शंका न करें। किंचित् मात्र भी संशय हो तो आसन करके अनुभव करें या आसन करने वालों के आरोग्य का अध्ययन करें।—इसके अतिरिक्त विशेष लिखना मैं योग्य नहीं मानता।

कुदरती उपचार केन्द्र डॉ. हरकिशनदास डी. गांधी

सिद्ध हाउस, थोबी बाबा के पास.

बम्बई ९ विजया एकादशी २१-१०-२६

प्रथम खण्ड



असनों के चमत्कार

अ...नु...क...म

- १ शीर्षासन और पं. जवाहरलाल
- २ शीर्षासन से कृमिरोग दूर हुआ
- ३ अनेक रोग-नाशक जड़ी-बूटी शीर्षासन
- ४ रोग और शीर्षासन
- ५ शीर्षासन और सूजन
- ६ जीवन-परिवर्तन
- ७ शीर्षासन : एक आशीर्वाद
- ८ रोग के फंदे से छूटा
- ९ आसनों का चमत्कार
- १० मुझे कहने का अधिकार है
- ११ तुम्हें आरोग्य की आवश्यकता है ?



१ : शीर्षासन और पण्डित जवाहरलाल

[हमारे महान नेता पण्डित जवाहरलाल शीर्षासन के सम्बन्ध में निम्नानुसार स्वानुभव दर्शाते हैं।]

कसरत करने में मुझे मज़ा आता था। शीर्षासन में हाथ के पंजों को जोड़कर, उसमें सिर टेककर, कुहनियों को ज़मीन से लगाकर, शरीर को सीधा रखकर पैर ऊपर और सिर नीचे—इस हालत में रहना होता है। मुझे लगता है कि शरीर के लिये यह कसरत बहुत अच्छी है। इससे मेरे हृदय पर अच्छा प्रभाव पड़ता था और इसीसे यह कसरत मुझे पसंद थी। कुछ हास्यास्पद मालूम हो ऐसे इस व्यायाम से मेरी विनोदवृत्ति विकसित हुई और जीवन की विचित्रताओं के प्रति मैं अधिक सहनशील बना। कई आघात मुझे सहना पड़े हैं; उसी वक्त—कुछ समय के लिये—मैं हताश हो जाता था, लेकिन धारणा से पहले ही मैं स्वस्थ हो गया हूँ। मेरे मिताहार और आरोग्य का एक प्रमाण यही है कि, ज़ोरों से सिरदर्द होने का मतलब क्या, वह मैंने कभी जाना ही नहीं; और न अनिद्रा से भी कभी परेशान हुआ हूँ। इन दो सामान्य रोगों से मैं हमेशा मुक्त रहा हूँ। बहुत पढ़ने-लिखने पर भी—कई बार जेल के भाँखे दीये की रोशनी में भी—मेरी आँखों को किसी तरह का नुक़सान नहीं पहुँचा। मेरी जान-पहिचान वाले एक डॉक्टर को मेरी आँखें देखकर आश्चर्य हुआ था। आठ वर्ष पहले उन्होंने कहा था कि

एक-दो वर्ष बाद मुझे चश्मा लेना पड़ेगा; लेकिन उनकी यह धारणा गलत साबित हुई। मुझे आज तक चश्मे की ज़रूरत नहीं है।

२ : शीर्षासन से कृमिरोग दूर हुआ

मेरा लड़का जन्म से ही बीमार रहता था। एक के बाद दूसरा रोग उसे लगा ही रहता था। ढाई वर्ष का हो चुका था लेकिन घुटनों के सहारे चलना भी उसके लिये अशक्य था। डॉक्टर, वैद्य, हकीम और अन्त में भूत-विद्या तथा जंत्र-मंत्र जाननेवालों का भी सहारा लिया, किन्तु सब व्यर्थ ! बुढ़ापे में भगवान का दिया हुआ यह इकलौता लड़का हमें प्राणों से भी प्यारा था; इसके लिये हम सर्वस्व अर्पण करके को तैयार थे, लेकिन ईश्वर को हमारी प्रार्थना स्वीकार नहीं थी। बच्चे का सारा शरीर सफेद हो गया था। कृमि-रोग तो पहले से था ही; हाथ-पैर भी सूखकर रस्सी जैसे हो गये थे। ऐसी परिस्थिति में इस बच्चे को कुदरत के हवाले कर देना मुझे योग्य मालूम हुआ। इसी अरसे में विठ्ठलदास नाम के एक सिद्ध योगी का भाषण सुनने तथा उनके योग के प्रयोग देखने का मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ। आसनों की और मुख्यतः शीर्षासन की महत्ता सुनकर अपने बच्चे पर उसका प्रयोग करने की मुझे जिज्ञासा हुई। बच्चे की माँ की तीव्र अनिच्छा तथा उसके हृदय को दुःख होने पर भी मैंने बच्चे को उल्टा करना शुरू किया। पहले तो वह खूब रोया, घबराया, लेकिन मैं हिम्मत हारनेवाला नहीं था। दिन-प्रतिदिन बच्चे को उल्टा करने का कार्यक्रम बढ़ाता गया। पहले तो उसे एक ही बार शीर्षासन कराता था, लेकिन धीरे-धीरे दिन में तीन-चार बार यह प्रयोग करने लगा। कुछ ही दिनों में मेरे आश्चर्य के बीच बच्चे के शरीर का रंग बदलने लगा। एक के बाद एक शिकायतें दूर होती गईं। इस तरह जो लःभ

काफ़ी पैसा खर्च करने पर भी नहीं होता था वह आसानी से हो गया। आज मेरा बच्चा पूर्ण स्वस्थ है। इसके लिये मैं परम कृपालु परमेश्वर का जितना आभार मानूँ वह कम ही है।

—घेलाभाई छीमाभाई मेहता
वेरावल (काठियावाड़)

[श्री रामतीर्थ योगाश्रम में शीर्षासन द्वारा आरोग्य प्राप्त करनेवाले कुछ रोगियों का हाल यहाँ दिया जा रहा है।]

३ : अनेक रोग-नाशक जड़ीबूटी शीर्षासन

मुझे कई वर्ष से मंदाग्नि का रोग था। भोजन करने के पश्चात् पेट भारी मालूम होता था। लिखने-पढ़ने के समय चश्मे का उपयोग करना पड़ता था। पढ़ते समय आँखों से पानी झरता था। आँखों में जलन होती थी। आँखों की पीड़ा मुझे करीब चार वर्ष से थी। दवा आदि अनेक उपचार करने पर भी दर्द तो बना ही रहता था। किसी दवा से थोड़ा आराम मालूम होता, लेकिन कुछ ही समय के लिये। मेरी उपरोक्त सभी बीमारियाँ शीर्षासन से दूर हुई हैं—ऐसा मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ। आँखों को गुलाबजल से धोना, आँखों का व्यायाम करना तथा दूसरे आसन करना मैंने प्रारम्भ किया। संचालक की आज्ञानुसार मैं शीर्षासन पर विशेष ध्यान देता था। अब मुझे अच्छी तरह कुदरती भूख लगती है; दिन में दो बार (सुबह-शाम) मल-त्याग करता हूँ। मुझे कभी-कभी सिरदर्द हो जाता था वह अब ठीक हो गया है। शीर्षासन प्रारम्भ करने से पहले मुझे जीवन में जो निराशा मालूम होती थी वह आशा में परिवर्तित हो गई है। अब जीवन जीने योग्य और

आनंदमय हो गया है। प्रत्येक कार्य रुचिपूर्वक कर रहा हूँ। मेरे साथी बारम्बार मुझ से प्रश्न करते हैं—“तुमने किसका इलाज कराया है? तुम्हारी हालत पहले से बहुत कुछ सुधर गई है! तुम इतने प्रसन्नचित्त क्यों मालूम होते हो?” मैं उन्हें प्रेम से समझाता हूँ कि—“भाई, योग के आसन मेरा स्वास्थ्य सुधारने में कारणभूत हैं; और मुख्यतः शीर्षासन ने मेरे शरीर तथा मन को अत्यंत निरोगी एवं दृढ़ बना दिया है। तुम्हें भी यदि रोगमुक्त होकर अपने शरीर को स्वस्थ और सुन्दर बनाने की आकांक्षा हो तो आज ही से योगासनों का प्रारम्भ करो और अनुकूलता हो तो शीर्षासन अवश्य करो। मैं निश्चयपूर्वक कहता हूँ कि जो स्त्री-पुरुष नियमित आसन करेंगे वे आरोग्यमय दीर्घायु प्राप्त करेंगे। निराशामय जीवन जीने के बदले आशामय जीवन बिताने का सौभाग्य उन्हें प्राप्त होगा। प्रत्येक नगर और ग्राम में आसनों के प्रचार की बहुत आवश्यकता है।

गामदेवी : बम्बई]

—रामचन्द्र एस. कर्णिक

४ : रोग और शीर्षासन

[श्री रामतीर्थ योगाश्रम के सुप्रसिद्ध संचालक, योगासन और प्राणायाम के अभ्यासी और लेखक योगीराज श्री उमेशचंद्रजो यहाँ शीर्षासन के सम्बन्ध में स्वानुभव दर्शाते हैं। वे स्वयं निसर्गोपचार और आसनादि द्वारा रोगियों की चिकित्सा करते हैं इसलिये उनका अनुभव महत्वपूर्ण है....]

मैं प्रतिदिन प्रातःकाल साढ़ेचार बजे उठता हूँ। मलविसर्जन, दंतधावन, स्नान-संध्यादि नित्यकर्मों से निवृत्त होकर करीब छह बजे

योगासन, प्राणायाम एवं ध्यानादि करने बैठ जाता हूँ। सर्वप्रथम शीर्षासन करता हूँ। प्रतिदिन २० मिनट तक शीर्षासन करता हूँ। कभी-कभी तीस मिनट भी हो जाते हैं। शीर्षासन करने के पश्चात् पाँच मिनट शवासन करता हूँ। यदि आरोग्य की दृष्टि से विचार किया जाये तो शीर्षासन के पश्चात् पाँच मिनट शवासन करना लाभदायी है।

मैं शीर्षासन दीवार के सहारे नहीं करता, किन्तु कमरे के बीच बिना किसी आधार के करता हूँ। शीर्षासन करते समय सिर के नीचे स्वच्छ तौलिया रखता हूँ। मन में इष्टमंत्र का जप करता हूँ। मन की अस्थिर एवं चंचल वृत्ति को मंत्र द्वारा स्थिर करना चाहिए। जैसी भावना वैसा जीवन। पवित्र मंत्र की भावना जीवन को पवित्र बनाती है। गत १६ वर्ष से मैं प्रतिदिन प्रातःकाल शीर्षासन करता हूँ; साथ ही दूसरे कई आवश्यक आसन करता हूँ। यहाँ एक प्रश्न उपस्थित होता है कि—“यदि शीर्षासन का महत्त्व इतना अधिक है तो फिर दूसरे आसनों की क्या आवश्यकता? अन्य आसन किस-लिये करना चाहिए? क्या अकेला शीर्षासन बस नहीं है?” इसका मैं स्पष्टीकरण करता हूँ—पंच महाभूतों द्वारा निर्मित मानव-शरीर को रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र—इन सप्त-धातुओं तथा षट्‍रसों की आवश्यकता है। खट्टा, खारा, चरपरा, कषायला, कड़वा, मीठा—इत्यादि रस विविध भोजन द्वारा प्राप्त होते हैं। इस सिद्धांत को हम आसनों के सम्बन्ध में घटित कर सकते हैं। प्रत्येक आसन अपना पृथक् व्यक्तित्व रखता है। भुजंगासन से सीना चौड़ा होता है, हाथों में बल आता है, मेरुदण्ड पर अच्छा प्रभाव पड़ता है; जबकि सर्वांगासन से रक्ताभिसरण, थाइरोड ग्लैण्ड इत्यादि पर असर होता है। शीर्षासन का महत्त्व विशेष होने से उसके लिये समय भी अधिक होना चाहिए। शीर्षासन का समय अधिक रखने के अनेक कारण हैं। शरीर की स्थूल एवं

सूक्ष्म नसों-नाड़ियों में रक्तभ्रमण,, अशुद्ध रक्त का फेफड़ों में शुद्धिकरण, मस्तिष्क में शुद्ध रक्त का प्रवेश—इत्यादि ध्यान में लेते हुए अधिक समय रखना चाहिये ।

शीर्षासन से मुझे अनेक लाभ हुए हैं । मेरे शरीर की स्फूर्ति और चपलता इस समय भी बालक जैसी है । नेत्रों की ज्योति अद्भुत है । विविध शारीरिक एवम् मानसिक प्रवृत्तियों में मैं अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सका हूँ । दस भाषाओं पर मेरा अधिकार है । लगभग पचास सुप्रसिद्ध साप्ताहिक एवं मासिक-पत्रों में कई वर्ष से मेरे लेख प्रगट होते आ रहे हैं । अनुभवगम्य लेख लिखने के लिये स्मरण-शक्ति की मुख्य आवश्यकता है । मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ कि यह शक्ति मुझे शीर्षासन द्वारा ही प्राप्त हुई है । आदर्श आरोग्य, पवित्र मन और उच्चकोटि का आध्यात्मिक बल शीर्षासन से प्राप्त होते हैं । विस्तृत पत्र-व्यवहार, श्री रामतीर्थ योगाश्रम में रोगियों की चिकित्सा, प्रवास, भाषणादि विविध प्रवृत्तियाँ तथा जीवनोपयोगी कार्य करने के लिये जिस अद्भुत शक्ति की आवश्यकता है वह मुझे शीर्षासन से प्राप्त होती है । सिरदर्द, कान की पीड़ा, नेत्ररोग, दंतरोग इत्यादि रोगों में मैं आज तक मुक्त हूँ इसका एकमात्र कारण नियमित शीर्षासन का अभ्यास ही है । मेरा अनुभव दूसरों को प्राप्त हो इस हेतु से आश्रम में आने-वाले अधिकांश योगाभ्यासियों को शीर्षासन कराये बिना नहीं रहता । शीर्षासन के अद्भुत प्रभाव के लिये मुझे अत्यन्त मान है । मुझे और मेरे रोगियों को शीर्षासन से अनेक लाभ हुए हैं ।

इस आसन में मस्तिष्क में विशेष प्रमाण में रक्त एकत्रित होने से मस्तिष्क सम्बन्धी अनेक रोग दूर हो जाते हैं । मस्तिष्क के रोग जैसे फ़ि—हिस्टीरिया, अिद्धा, अव्यवस्थित चित्तप्रलाप, पागलपन आदि दूर हो जाते हैं । अनेक कफ तथा वायुप्रधान प्रकृति-

वालों की ज़बरदस्त कब्ज़ियत शीर्षासन से दूर हो जाती है। पुरानी कब्ज़ियत के कारण, खूब ज़ोर लगाकर टट्टी जाने की आदत के कारण अथवा अन्य किसी कारणवश पेट के पर्दों के छिद्रों में होकर आँत जंघा के मूल भाग में और अधिकांश अण्डकोष में उतर जाती है; उसे 'सारण' कहा जाता है। शीर्षासन से आँत को नीचे की ओर ले जानेवाली चमड़ी मज़बूत होती है और छिद्र भी बन्द हो जाते हैं। उसकी अवधि अर्थात् कब्ज़ियत को दूर करने की अवधि करीब ४ से ६ माह की है। संग्रहणी, आँतों का ज़ख्म, आँतों की सूजन, जीभ के छाले, कान का दर्द, आँख का दर्द, सिर का दर्द, गंजापन आदि अनेक कष्टसाध्य रोगों के लिये शीर्षासन रामबाण औषधि है।

प्रतिदिन शीर्षासन करने से अनेक महान लाभ होते हैं। मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनहत आज्ञा, विशुद्ध और ब्रह्मरंध्र आदि चक्र सतेज होते हैं, पंच प्राणों तथा पंच उपप्राणों की गति योग्य प्रमाण में रहती है, मानसिक शक्ति की वृद्धि होती है, आंतरमन का विकास होता है, शरीर के आंतर और बाह्य, स्थूल और सूक्ष्म—समस्त अवयव सशक्त बन जाते हैं। यह शीर्षासन वृद्धावस्था का निवारण करके अखण्ड युवावस्था की प्राप्ति करानेवाला है। जो स्त्री-पुरुष प्रतिदिन विश्वासपूर्वक यह आसन करेंगे वे दीर्घायु होंगे, भविष्य में आनेवाले रोगों से बच जाएँगे, वर्तमान में निरोगी रहकर सरलता से परमात्मा का दर्शन करेंगे और उन्हें इच्छित संतान-प्राप्ति होगी।

५ : शीर्षासन और सूजन

सुरत निवासी मेरे एक मित्र को हाथीपगा (Elephantitis) रोग का प्राग्भ हुआ। पैर की पिंडली पर सूजन दिखाई दी

और क्रमशः बढ़ने लगी। डॉक्टरों ने दवा ली लेकिन कोई फायदा मालूम नहीं हुआ। मेरे मित्र ने एक दिन मुझे पैर बतलाया और मैंने उन्हें शीर्षासन और सर्वांगासन करने की सलाह दी। इन दो आसनों से उनके पैर की सूजन कम होने लगी और क्रमशः अदृश्य हो गई।

स्वामी शिवानंदजी महाराज अपनी “आसन” नामक पुस्तक में निम्नोक्त प्रमाण देते हैं :—

एच. एच. महाराजा ऑफ़ टेहरी स्टेट, हिमालय के प्राइवेट सेक्रेटरी श्रीमान् प्रकाशदेवगंज के पैर में सूजन थी और हृदय-रोग भी था। डॉक्टरों ने निदान किया कि—‘रुधिराभिसरण की क्रिया के लिये उनके हृदय के स्नायुओं की आकुचन-संकुचन क्रिया योग्य रीति से नहीं होती।’ उन्होंने कुछ दिनों तक नियमानुसार शीर्षासन करना प्रारंभ किया। सारी सूजन दूर हो गई और हृदय भी भली भाँति कार्य करने लगा। अब उन्हें किसी प्रकार की शिकायत नहीं है। वे प्रतिदिन आध घंटे तक यह आसन करते हैं।

किडनी की खराबी, हार्ट-डिसीस, एनीमिया, अथवा खून की खराबी से मुँह पर, पैरों पर या शरीर के अन्य किसी भाग पर सूजन आ जाती है। शीर्षासन करने से वह सूजन दूर हो जाती है।

६ : जीवन-परिवर्तन

[मित्र की सुहृद से निर्दोष विद्यार्थी जीवन पर्यंत कुटेव में फँसा रहता है। फिर यकायक जागृत होता है। लेकिन कब ?—जीवन का कष्ट नाटक प्रारम्भ हुआ, डॉक्टरों के फंदे में आ गया; मानसिक एवं शारीरिक पतन की गहरी घाटी में जा गिरा तब !

एक विद्यार्थी जो इस समय मेरा मित्र है, वह यहाँ अपनी हालत प्रगट करता है ।]

तुम्हारे संसर्ग से मेरे जीवन में जो परिवर्तन हुआ है, जीवन से निराश होकर जब मैं मृत्यु का आह्वान कर रहा था उस समय तुमने मुझे जो योग्य मार्गदर्शन कराया है, उसके लिये मैं किन शब्दों में तुम्हारा आभार मानूँ ?

कुसंगति से ही युवकों का पतन होता है । उस समय मेरी उम्र करीब अठारह वर्ष की थी । मैं अपने एक मित्र के यहाँ प्रति-दिन पढ़ने के लिये जाता था । मेरा वह मित्र सर्व प्रकार से आदर्श था; लेकिन एक दिन शाम को अपने एकान्त कमरे में उसने मेरे जीवन को नष्ट कर देनेवाले दुष्ट हस्तदोष की लत लगा दी । बस, पतन का श्रीगणेश हुआ । जैसा लक्ष्मी-पुत्रों को मिलता है उसी प्रकार मुझे भी मेरे माता-पिता ने उत्तराधिकार में जन्म से ही दुर्बल शरीर और अपंग स्वास्थ्य प्रदान किए थे; उसी में हस्तदोष की लत लग गई । दिन-रात में ऐसा कोई घंटा नहीं था जिसमें मुझे कोई न कोई शारीरिक शिकायत न हो; और न कोई ऐसा दिन था कि जब मेरी दवा किसी न किसी रूप में न चलती हो । शारीरिक स्थिति ऐसी थी कि दो मील भी नहीं चल सकता था । भोजन कभी भी पूरा नहीं पचता था । दूध-भात जैसी खुराक मुझे अनुकूल नहीं पड़ती थी । चिंता और घबराहट तो मेरे पीछे ही पड़े रहते थे । लगातार दो घंटे तक पढ़ना भी मुश्किल था । स्मरण-शक्ति का हास हो चुका था । दाँतों की पूरी संभाल रखने पर भी मुँह से इतनी दुर्गंध आती थी कि मेरे साथ बात करने वाले को जबरन अपना मुँह फेर लेना पड़ता था । वायु का जोर भी बढ़ रहा था ।

“पारसी छोरानो नबलो पडतो बांधो” नामक गुजराती पुस्तक पढ़ने के बाद काफ़ी प्रयत्न करने पर हस्तदोष के पाप से तो मुक्त हुआ; लेकिन हस्तदोष के परिणामस्वरूप स्वप्नदोष का प्रारम्भ हुआ। कई बार तो एक ही रात में दो बार स्वप्नदोष होता था इसप्रकार मेरे शरीर का पतन शीघ्रता से हो रहा था। मेरे पिताजी को मेरे शरीर की अपेक्षा मुझे पढ़ाने-लिखाने की, और माताजी को पढ़ाने-लिखाने की अपेक्षा घर में बहू लाने की ही अधिक चिंता थी। मेट्रिक में आया कि मेरी शादी हो गई। शादी तो हो गई, लेकिन साथ ही विवाहित जीवन में एक भयंकर मुसीबत आ पड़ी—मेरी निर्बलता ! मैं हताश हो गया।

उन्हीं दिनों नवसारी के लक्ष्मण हॉल में “आसनों द्वारा आरोग्य” —इस विषय पर आपका प्रयोगों सहित भाषण सुनने के लिये मेरा एक मित्र मुझे ले गया। वह आपका प्रथम परिचय था; आपके बतलाये हुए आसन तथा अन्य योग के व्यायामों में हलासन, शलभासन, जानुशिरासन, ऊर्ध्व सर्वांगासन और शीर्षासन मैं नियमित करता हूँ। आरोग्य सम्बन्धी कुछ पुस्तकें भी खरीद ली हैं। भोजनादि में बिल्कुल परिवर्तन कर दिया है। आपकी बताई हुई नेति, धौति और नौलि इत्यादि योग की क्रियाएँ अपने एक मित्र के पास सीख रहा हूँ। श्वासन से मुझे मन की स्थिरता प्राप्त हुई है। नौलिक्रिया तथा अन्य पेट सम्बन्धी व्यायाम से पेट की शिकायतें दूर हो गई हैं। शीर्षासन, सर्वांगासन और धनुरासन ने मेरे स्वास्थ्य पर जो चमत्कारिक असर किया है वैसा शायद ही किसी दवा ने किया हो। दवाओं के विज्ञापन पढ़-पढ़कर उन दवाओं का सेवन करके अपने शरीर पर मैंने जो अत्याचार किया था, वह भी आसनों से दूर होता जा रहा है। जहाँ-तहाँ हजारों-लाखों वीर्य-वर्धक तथा सिंह को पछाड़ देने की शक्ति प्रदान करनेवाली दवाओं

के विज्ञापन पढ़कर मेरे जैसे कितने ही युवक अपनी सम्पत्ति, यौवन और जीवन को बरबाद कर रहे होंगे ! जिधर दृष्टि जाती है उधर युवकों को बरबाद कर देनेवाली दवाओं के विज्ञापन दिखाई देते हैं ।

यह सब मैं भावुकतावश होकर अत्यन्त दुःखी हृदय से लिख रहा हूँ; मुझे इस सब का कटु अनुभव हुआ है । ऐसी दवाओं ने मेरे जीवन की जो बरबादी की है वह मैं कभी नहीं भूल सकता । अपने नौजवान भाई-बहिनों से मेरा नम्र आग्रह है कि वे मुझ जैसों का उदाहरण लेकर जागृत हों ! योग्य आहार, योगासनों का व्यायाम और प्राकृतिक जीवन ही आरोग्य की सुरक्षा तथा खोए हुए आरोग्य को पुनः प्राप्त करने के लिए सर्वोत्तम औषधि है ।

अब मुझे क्वचित् ही स्वप्नदोष होता है । यह शीर्षासन का ही प्रभाव है । मेरी स्तम्भनशक्ति का अच्छा विकास हुआ है । मुझे पूर्ण विश्वास है कि यदि शीघ्र पतन की शिकायतवाले नकली दवाओं को छोड़कर शीर्षासन करें तो उन्हें अवश्य ही मुझ जैसा लाभ होगा । स्तम्भनशक्ति की प्राप्ति के लिये मुझे शीर्षासन पर श्रद्धा है । वीर्य के दुरुपयोग से उसमें पतलापन आ जाता है । शीर्षासन करने वाला ऊर्ध्वरेता है; इसलिये उसका वीर्य स्थिर होकर गाढ़ा हो जाता है । शीर्षासन करनेवाले की मुखाकृति भरावदार और तेजस्वी हो जाती है; क्योंकि वीर्य में रहनेवाला ओजस तत्त्व शीर्षासन द्वारा मुँह पर फैल जाता है । प्रतिभाशाली व्यक्ति और ब्रह्मचारियों की मुखाकृति तेजस्वी होती है उसका कारण भी ओजस है । अन्य किसी कारण से ऐसा लाभ शायद ही होता है । भारी व्यायाम करनेवालों के गाल बैठे हुए और चमड़ी पर रूखापन होता है ।

मेरा सांसारिक जीवन सुखपूर्ण है । आपके परिचय में आने से पूर्व और पश्चात् भी मुझे विश्वास नहीं होता था कि इन आसनों

का महत्त्व इतना महान होगा। अच्छी से अच्छी औषधि, अधिक से अधिक सेवा-सुश्रूषा और बढ़िया से बढ़िया खुराक मिलने पर भी मुझे निराश होना पड़ा था; तब फिर मुझे आसन जैसे नीरस विषय में विश्वास कैसे हो सकता था? किन्तु अनुभव से विश्वास हुआ कि आरोग्य के लिये आसन श्रेष्ठ है। अस्पतालों तथा डॉक्टरों की खुशामद करनेवाले जब प्राकृतिक उपायों की ओर ढलेंगे तब मानव-जीवन में से रोगरूपी महान शत्रु का अस्तित्व ही मिट जायेगा।

७ : शीर्षासन : एक आशीर्वाद

[गुजराती भाषा के विख्यात साहित्यकार श्री डुंगरशी धरमशी संपट का नाम शायद आपने सुना होगा। वे जैसा उच्चकोटि का साहित्य लिखते हैं वैसा ही उच्च आरोग्य भी उन्हें प्राप्त हुआ है। सांप्रत में उनकी अनेक प्रवृत्तियों और साहित्य-सेवा का श्रेय उनके आदर्श आरोग्य को ही प्राप्त होता है। यहाँ वे अपने शीर्षासन सम्बन्धी अनुभव दर्शाते हैं।]

“भाई श्री गांधी!

शीर्षासन के सम्बन्ध में आपने मेरा स्वानुभव मँगाया है वह निम्नानुसार लिखा है। मैं आपके नाम और लेखों से परिचित हूँ।

शीर्षासन कब से प्रारम्भ किया?

मेरी उम्र इस समय ६५ वर्ष है। बावन वर्ष की उम्र में मैंने शीर्षासन सम्बन्धी बहुत से लेख और पुस्तकें पढ़ी थीं। मुझे यह आसन सिद्ध करने की महत्त्वाकांक्षा जागृत हुई। मैंने शीर्षासन

प्रारम्भ किया; लेकिन कोई सिखानेवाला नहीं था। एक मिनट में ही गरदन थक जाती थी। दीवार का सहारा लेकर आसन करता था। अकुलाहट होने से आसन अनियमित होता था। एक वर्ष तक निरंतर प्रयास के बाद भी दोनों पैर एकसाथ सीधे नहीं रहते थे। धीरे धीरे अभ्यास करता रहा। पहले एक पैर सीधा करता था, फिर दूसरा। धीरे धीरे आदत पड़ गई और दोनों पैर बिना आधार के सीधे रहने लगे।

शीर्षासन कितनी देर तक करता हूँ?

एक मिनट, पाँच मिनट, पन्द्रह मिनट—इस प्रकार बढ़ाते दो वर्ष तक तो मैंने प्रतिदिन एक घंटे तक शीर्षासन किया। उसमें पीठ को काफी श्रम पड़ता था। फिर भी निरंतर अभ्यास के कारण एक घंटे तक शीर्षासन करने की आदत पड़ गई। परन्तु मेरे मित्र और प्राकृतिक जीवन के प्रणालिक शिक्षक श्री भूपतराय दवे ने मुझे इतने अधिक समय तक शीर्षासन न करने की सूचना दी। धीरे धीरे ४५ मिनट और फिर ३० मिनट तक शीर्षासन करने लगा। गत पाँच वर्ष से प्रतिदिन मात्र १५ मिनट ही शीर्षासन करता हूँ।

दूसरे कौन-कौन से आसन करता हूँ?

शीर्षासन के अतिरिक्त मैं चार मिनट वृक्षासन, दो मिनट पश्चिमोत्तानासन और एक मिनट हलासन करता हूँ।

आसन करने का समय

मेरा आसन करने का समय सुबह स्टेन्डर्ड पाँच बजे का है। उस समय मैं अपने बगीचे के एकान्त में शीर्षासन करता हूँ।

आसनों से मुझे क्या-क्या लाभ हुए ?

मुझे वायुरोग (Flatulance) दस वर्ष पुराना था। डकार, अजीर्ण, पेट में गड़गड़ाहट, अरुचि तथा शरीर में अशक्ति रहती थी—इन व्याधियों से मैं बिलकुल मुक्त हो गया हूँ। आसन, नियमितता, सात्विक आहार और स्वच्छ खुली वायु के सेवन से मुझे यह लाभ हुए हैं। मैंने सामान्यतः श्रेष्ठ आरोग्य प्राप्त कर लिया है।

डॉक्टरों के अभिप्रायानुसार अठारह वर्ष से मेरी आँखों में मोतियाबिन्द है; परन्तु उपरोक्त कारणों से वह विकसित नहीं हुआ। मैं प्रतिदिन पाँच घंटे लिखता हूँ, दो घंटे पढ़ता हूँ। मोतियाबिन्द दूर नहीं हुआ, किन्तु मुझे किसी प्रकार का कष्ट नहीं है।

कराँची }
१२-१-४३ }

—डुंगरशी धरमशी संपत

८ : रोग के फन्दे से छूटा

मैं सामान्य लोकमनोवृत्ति का था—भारी और अत्यंत पौष्टिक खुराक से बलवृद्धि होती है। रोगी या निरोगी रहना भाग्य के आधीन है। डॉक्टरों की दवा से खोए हुए आरोग्य की पुनः प्राप्ति होती है।—इत्यादि मान्यताओं की चक्की में मैं पिस रहा था। दवा, डॉक्टर और वैद्यों से तंग आये हुए मेरे जीवन को एक व्यक्ति के संसर्ग से नया मार्ग मिला। आसन, प्राणायाम और आरोग्यवर्धक व्यायाम से मेरे शरीर की हालत सुधर गई और मुझे सच्चा स्वास्थ्य तथा सच्चे सुख की प्राप्ति हुई। मेरा उदाहरण दूसरों को उपयोगी और रसप्रद होने से यहाँ दे रहा हूँ।

सन् १९४१ के श्रावण महीने की बात है। उन दिनों मैं मलेरिया के चुंगल में फँस गया। धीरे धीरे मलेरिया ने मेरे शरीर में अपना अड्डा जमा लिया। बिनाइन के इन्जेक्शनों से बुखार दैनिक

मिटकर इकतरा हो गया। बुखार तो गया लेकिन कमजोरी इतनी अधिक आ गई कि उठकर बैठना भी मुश्किल था। कमजोरी के कारण तिरुली भी बढ़कर नरियल के गोले जितनी हो गई। मैं पुस्तकालय में ग्रन्थपाल का काम करता था इसलिये वहाँ गये बिना कैसे चलता? कुर्सी पर बैठना मुश्किल था; अगर जबरन बैठता तो असह्य पीड़ा होती थी। यदि बैठना हो तो अकड़कर और चलना हो तो भी अकड़कर—ऐसी मेरी स्थिति थी। महीनों तक पेटेन्ट दवाइयाँ खाने के बाद तिरुली कम हो गई; तथापि रोग समूल नष्ट नहीं हुआ। काले और अत्यन्त दुर्गन्धित दस्त प्रतिदिन होते थे। प्रत्येक नई शिकायत के लिये नई पेटेन्ट दवा की बोतल मुझे पीना पड़ती थी। ग्रन्थपाल की नौकरी में बचत भी कहाँ है? आखिर आर्थिक परिस्थिति से तंग आकर सब भगवान को सौंप देना पड़ा।

इसी अरसे में श्री भाई गांधी मेरे पुस्तकालय में पुस्तक लेने आते थे। यों तो मैं उन्हें सामान्यतः भली भाँति जानता था। वे कुदरती उपचार के ज्ञाता तथा व्यायामनिपुण हैं इसकी मुझे खबर थी। भाग्यवशात् मेरे निर्णय के पश्चात् ४-५ दिन में ही वे पुस्तकालय में आ पहुँचे। जब मैंने अपनी तबियत के सम्बन्ध में उनसे कहा तब वे बोले कि—“तुम्हारी पीली आँखें, निस्तेज शरीर और दुर्गन्धयुक्त मुँह मुझ से छिपा नहीं था। लेकिन बिना पूछे सलाह देने की मेरी आदत नहीं है इसलिये मैं चुप रहा।” पश्चात्, पुस्तकालय के दुमंज़िले पर ले जाकर उन्होंने मेरे शरीर की अच्छी तरह जाँच की और अभिप्राय दिया कि—“अभी तिरुली बड़ी हुई है; आँतें बिलकुल शिथिल हो गई हैं; लीवर तुम्हारी दुष्ट आदत के कारण थक गया है। कुदरत तुम्हारे शरीर को आराम चाहती है। शरीर-यंत्र की प्रयोगशाला ने हुस्लड़ मचायी है। इस हुस्लड़ को रोकने का एक ही उपाय है—मुखोरी की हड़ताल पर उतर जाओ।

अधिक नहीं, सिर्फ तीन दिन । तीन दिन उपवास करो और एनिमा लो । फिर पपीता, सेब, नारंगी जैसे फल खाना शुरू करो । मैं ठीक नौवें दिन आऊँगा ।”—ऐसा कहकर वे चले गये ।

मैं उनकी सलाह का अक्षरशः पालन करने लगा । हारा हुआ मनुष्य क्या नहीं करता ? “हारा हुआ जुआरी दुगुना खेलता है”—इस लोकोक्ति के अनुसार मैं दवाओं की उलझन से हार कर निसर्गोपचार की ओर दुगुने उत्साह से आगे बढ़ा । उपवास और खुराक का कार्यक्रम एक महीने तक चला । इस अरसे में उन्होंने मेरे शरीर की फिर एक बार जाँच की । पश्चात् शिरासन, उत्तानपादासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन, चक्रासन और शीर्षासन इत्यादि आसन तथा प्राणायाम की सादा क्रियाएँ बतलाईं । वे मुझ से आसनों की क्रियाएँ खूब संभालपूर्वक कराते थे । आसनों में शरीर को किस प्रकार मोड़ना, श्वास कब कैसे लेना, इत्यादि बतलाया । एक बार सादा भोजन लेने का, खुराक में से गरिष्ठ वस्तुओं तथा द्विदल अनाजों को तिलांजलि देने का उनका मुख्य आदेश था ।

आखिर मेरी श्रद्धा फलीभूत होती दिखाई दी । शरीर में एक प्रकार का चेतन आने लगा । ज्यों-ज्यों शरीर में शक्ति, उत्साह और चेतन आता गया त्यों-त्यों आसनों के प्रति मेरे प्रेम में वृद्धि होती गई । पुस्तकालय में आरोग्य की जितनी पुस्तकें थीं सब एक के बाद एक पढ़ता गया । गांधीजी की “आरोग्य विषे सामान्य ज्ञान” नामक गुजराती पुस्तक के अध्ययन से मुझे पूर्ण विश्वास हुआ कि “प्रत्येक मनुष्य स्वयं ही अपना वैद्य है । प्रकृति के सनातन नियमों का अनादर करने से ही रोग और मृत्यु आते हैं । बीमार होकर डॉक्टरों के द्वार खटखटाने की अपेक्षा प्रकृति की शरण में जाने का मार्ग ही सच्चा है । पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश और वायु—इन पंचतत्त्वों द्वारा ही आरोग्य की सुरक्षा तथा खोए हुए

आरोग्य को पुनः प्राप्त करना चाहिए। दवा तो दर्द को ढँक देने वाला थेगला मात्र है।

आसन और खुराक में फेरफार कर देने से कुछ ही समय में मेरी तिल्ली अदृश्य हो गई। मैं लगभग १३-१४ वर्ष से स्वप्नदोष से पीड़ित था। अन्तिम कुछ वर्षों से यह रोग उग्र स्वरूप धारण कर रहा था। मेरी समझ में मेरी अनेक शिकायतों का मुख्य कारण यह स्वप्नदोष ही था। सप्ताह में ३-४ बार स्वप्नदोष हो जाता था। कई बार यह रोग मुझे मानसिक उलझनों में भी डाल देता था। आसनों का व्यायाम प्रारम्भ करने के पश्चात् यह व्याधि कम होती गई। ३-४ महीने में तो प्रत्यक्ष लाभ मालूम हुआ। अब महीने में एकाध बार ही स्वप्नदोष होता है। मेरे मुँह का निस्तेजपन, दाँतों और पेट की सब खराबियाँ दूर हो गई हैं। अजीर्ण, सिरदर्द, बुखार, अशक्ति या अन्य कोई रोग अब शायद ही दिखाई देते हैं। आँखों की गर्मी तो मुझे बेहद थी; चश्मा भी खरीदना पड़ा था; लेकिन निसर्गोपचार की ओर ढलने से अब चश्मे की आवश्यकता नहीं है। दो वर्ष से चश्मा धूल खा रहा है। पहले चलते समय जो हाँफ चढ़ती थी, जीवन में पग-पग पर जो निराशा और अंधकार थे, वे सब आरोग्य का सूर्य उदित होते ही अदृश्य हो गये। आज अनेक प्रतिकूलताओं और आपत्तियों के बीच सुखी एवं पवित्र जीवन बिता रहा हूँ। इसके लिये परमेश्वर का जितना आभार मानूँ कम ही है।
काछियावाड़ (डी. सूरत)

१२-२-४२

—रणछोड़भाई मोरारजी पटेल

९ : आसनों का चमत्कार

[भाई श्री छोटूभाई नवसारी के अग्रगण्य नागरिकों में

से एक हैं। आप अच्छे कांग्रेसी कार्यकर्ता और लोकसेवक भी हैं। वर्तमान में आप बम्बई धारासभा के मेम्बर हैं। आप प्रतिदिन आसन करते हैं। आसनों के सम्बन्ध में गहरा अभ्यास होने से आपका अनुभव यहाँ दर्शाया जा रहा है।]

कुछ वर्ष पूर्व “माय मॅगेज़िन” में आसनों पर स्वामी शिवानंदजी के लेख प्रगट होते थे; उस पर से मुझे प्रथम आसन सम्बन्धी जिज्ञासा हुई। उसी मॅगेज़िन में विज्ञापन देखकर स्वामी शिवानंदजी की “योगासन” नामक पुस्तक मँगाकर उसे अभ्यासपूर्वक पढ़ा। उसमें से अत्यन्त आवश्यक आसन करना शुरू किया। इस काम में मैंने किसी की भी सहायता नहीं ली। इसी अरसे में दो-तीन आसन-निष्णातों के आसन सम्बन्धी प्रयोग देखे और अपना अभ्यास चालू रखा।

आसनों की ओर आकर्षण होने का मुख्य कारण था। मेरे शरीर की रचना प्रारम्भ से ही कमज़ोर थी। व्यायाम क्या है उसकी मुझे ख़बर भी नहीं थी। व्यायाम में मैंने कभी रस नहीं लिया था इतना नहीं, किन्तु खेल-कूद में भी मेरी योग्यता नहीं जैसी थी। यद्यपि मेरा शरीर रोगिष्ठ नहीं था तथापि तंदुरस्ती जैसी होना चाहिये वैसी नहीं थी। जीवनशक्ति भी बिलकुल अल्प थी। उसी में गुजरात कॉलेज में बवासीर की व्याधि शुरू हुई। कॉलेज छोड़ने के बाद वकालत शुरू की और साथ ही अण्डवृद्धि की उपाधि दिखाई दी। इन दिनों रोगों को दूर करने के लिये ऑपरेशन कराने की मेरी बिलकुल इच्छा नहीं थी; लेकिन डॉक्टरों का स्पष्ट अभिप्राय था कि ऑपरेशन के बिना यह रोग ठीक नहीं हो सकता। बवासीर की व्याधि दवा से मिटने के कोई चिह्न दिखाई नहीं देते थे। इस अरसे में आसनों का अभ्यास करने की तथा उसे कार्यान्वित करने की तीव्र

वृत्ति हुई। धीरे धीरे इस विषय में प्रगति करने लगा। इस समय मेरा वजन ११०-११२ रतल के आसपास रहता था।

शीर्षासन को प्रधानता देकर सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, धनुरासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, मयूरासन, गरुडासन, पद्मासन, लोलासन, और कपालभाति के प्रयोग रुचिपूर्वक करने लगा। इस श्रमसे मैं सवेरे उपरोक्त आसनों में से कुछ आसन करीब २० मिनट तक करता था, तथा सायंकाल भी सभी आसन करता था। धीरे-धीरे शीर्षासन आध घंटे तक करने लगा और दूसरे आसन पन्द्रह मिनट में पूरे करता था। शीर्षासन प्रयोगरूप से कभी-कभी ४५ मिनट तक किया है।

उपरोक्त कार्यक्रम को अमज में लाने के पश्चात् एक-देढ़ वर्ष में मेरा वजन लगभग १२२ से १२४ रतल हो गया। पहले कभी-कभी सर्दी-जुकाम हो जाता था वह अब नहीं होता। मलेरिया बुखार भी किसी समय आ जाता था वह भी दूर हो गया। बवासीर की व्याधि भी बिलकुल कम हो गई है। अण्डवृद्धि के कारण बहुत परेशानी होती थी; कहीं मुसाफरी में जाना हो तो बिना लँगोट के नहीं जा सकता था; लँगोट बाँधने पर भी चलने से नसों में दर्द होता था वह दूर हो गया है। कुछ वर्षों से मैंने हर समय लँगोट पहिनना छोड़ दिया है; फिर भी नसों में दर्द नहीं होता और अण्डवृद्धि जिस स्थिति में थी उसी में है।

इसप्रकार जो शारीरिक त्रुटियाँ रही हैं वे मेरी अपनी गलती से रही हैं। यह सच है कि आसन करने की नियमितता के साथ सात्विक आहार-विहार तथा प्रकृतिमय जीवन बिताना चाहिए; उससे विपरीत आचरण के कारण यह त्रुटियाँ रह गई हैं। आहार-विहार में जितना संयम रखना चाहिए वह नहीं रह पाता; मुख्यतः पान

तम्बाकू की आदत छूटने के बदले उसमें वृद्धि होती रहती है; फिर भी मैंने अपने स्वास्थ्य को अपने अधिकार में रखा है।

अपने स्वानुभव से मैंने कई मित्रों को आसनों की ओर प्रेरित किया है और अधिकांश मित्रों ने उससे लाभ भी लिया है। मेरे एक मित्र श्री नानालाल वकील को श्वासोच्छ्वास की क्रिया में कुछ खराबी थी; वैद्य-डॉक्टरों के उपचार से कोई लाभ नहीं होता था। आखिर मेरी सूचनानुसार उन्होंने आसन करना शुरू किया। सर्वप्रथम उसने नियमानुसार श्वासोच्छ्वास-क्रिया का प्रारम्भ कराया। उससे उनका रोग हमेशा के लिये दूर हो गया और उनका शरीर भी पूर्णतया स्वस्थ हो गया है। स्त्रियों पर भी आसनों के प्रयोग किए हैं और उनकी कई शिकायतें दूर हुई हैं—यह मुझे अच्छी तरह मालूम है।

आसनों के सम्बन्ध में चाहे जितना लिखा जाए तथापि उनकी वास्तविक खूबी और सच्चा चमत्कार अनुभव के बिना नहीं कहा जा सकता। जिसप्रकार गूंगा मनुष्य अमुक वस्तु का स्वाद समझ सकता है किन्तु उसका वर्णन नहीं कर सकता, उसी प्रकार आसनों की महत्ता के सम्बन्ध में हैं। आसनों में कौन-सा आसन कितने समय तक करना चाहिए इस सम्बन्ध में अनुभवी विद्वान लेखकों ने सविस्तार लिखा है; किन्तु सामान्य जनता के लिये एक सुनहरा सूत्र मेरे अनुभव का है; वह यह कि “कोई भी आसन तुम्हें जब तक उसमें आनंद आये तब तक करो।” अमुक सेकंडों से प्रारम्भ करके चाहे जितने मिनट तक करो उसमें कोई हानि नहीं है। अकुलाहट मालूम हो कि तुरन्त वह आसन बंद करके दूसरा आसन शुरू करो। इसप्रकार अपने निश्चित किये हुए आसनों तक पहुँचने पर जब अकुलाहट मालूम तब आसन बन्द करना चाहिए। इसप्रकार अपने आप तुम्हारा समय बढ़ता जायेगा और साथ ही आसन करने के

आनन्द में वृद्धि भी होती जायेगी। सुबह की अपेक्षा शाम को हड्डियाँ विशेष नर्म होती हैं; इसलिये कुछ आसन शाम को किये जाएँ तो कोई हानि नहीं है। शौचादि क्रियाओं से निवृत्त होकर आसन करना विशेष अच्छा है। यदि प्रातःकाल उठते ही मलत्याग करने की आदत न हो तो वह क्रिया करने के पहले भी आसन किए जा सकते हैं।

आसनों से सामान्यतः शरीर का प्रत्येक रोग दूर हो जाता है। उस सम्बन्ध में जिन्हें गहरा अभ्यास करना हो उन्हें शिवानन्दजी की “योगासन”, “प्राणायाम” तथा कुवलयानन्द और सातवेलकरजी की पुस्तकें पढ़ना चाहिए। इन पुस्तकों में शरीररचना सम्बन्धी अच्छी जानकारी दी है। शरीर के बाह्य तथा आंतरिक अंगों का क्या कार्य है और उन्हें स्वस्थ रखने के लिये कौन-कौन से आसन करना चाहिए वह सविस्तार समझाया गया है।

योग के आठ अंगों में से प्रथम अंग आसन है। जिन्हें योग में सिद्धि प्राप्त करना हो उन्हें आसनों द्वारा देहशुद्धि करना आवश्यक है। किन्तु आजकल योगसिद्धि तो शायद ही कोई करते होंगे तथापि देहशुद्धि करना तो प्रत्येक मनुष्य के लिये अत्यावश्यक है; इसलिये आसन अवश्य करना चाहिए। साथ ही प्रकृतिमय जीवन और सात्विक आहार-विहार रखे जाएँ तो स्वास्थ्य सदा के लिये निर्भय बना रहे। सन् १९४२ के सितम्बर-अक्टूबर में मैं बड़ौदा जेल-निवास में था; उस समय मैंने आसनों से खूब लाभ उठाया। वहाँ दो महीने के मुकाम में सवेरे कम से कम कपड़ों में शीर्षासन करता था। उस समय उदित होते हुए सूर्य की किरणें करीब १५-२० मिनट तक अपने शरीर पर पड़ने देता। पश्चात् ओसभरे मैदान में खुले पैरों दो-ढाई मील चलता। सायंकाल भी आसन करता था और स्वच्छ आहार लेता था। इस से मेरे स्वास्थ्य

में अच्छा सुधारा हुआ। दज़न बढ़कर १२८ रतल हो गया। जीवनशक्ति में भी मुझे अच्छे प्रमाण में वृद्धि का आभास होता था।

भारी व्यायाम से शरीर को सुदृढ़ बनाया जा सकता है; लेकिन उससे शरीर निरोगी हो जाता है ऐसा मान लेने के लिये कोई प्रमाण नहीं है। अनेक बार अत्यधिक व्यायाम से पहलवानों को हृदय-रोग लग जाता है। इस रोग में फँस जाने वालों के अनेक उदाहरण भी हैं—जबकि असा रक्तशुद्धि और शरीरशुद्धि के लिये सर्वोत्तम साधन हैं। किसी भवन की रचना में चाहे जितनी सुन्दरता लाई जाए, परन्तु उस भवन में स्वच्छ पानी की आयात और गंदे पानी के निर्यात के लिये योग्य सुविधा न हो तथा उसकी नींव भी पक्की न हो तो जो परिणाम आयेगा वही शरीर के लिये भी समझना। शरीररचना की नींव को दृढ़-निर्भय बनाने के लिये और शरीर में प्रविष्ट होनेवाले अथवा पैदा होने वाले विषाक्त द्रव्यों का निर्यात करने के लिये आसनों को मैं एक श्रेष्ठ उपाय मानता हूँ।

श्री हरकिसनदास गांधी ने जो पुस्तक लिखी है वह मैंने पढ़ी है। उन्हें मैं वर्षों से जानता हूँ। उनके लिये मुझे जितना मान है उसकी अपेक्षा अनेकगुना मान मुझे उनके सुदृढ़-सुन्दर शरीर के लिये है। व्यायाम और आसने सम्बन्धी उनका अभ्यास मुझ से बहुत अधिक है तथा अनुभव भी विशाल है यह मैं अच्छी तरह जानता हूँ। वह अनुभव उन्होंने इस पुस्तक में प्रगट करने का प्रयत्न किया है। इस पुस्तक की अपेक्षा उन्होंने नवसारी के युवकों को प्रत्यक्ष रीति से व्यायाम तथा योगासनों की शिक्षा देकर अनेकगुनी सेवा की है। जो युवक उनका प्रत्यक्ष लाभ लेने में असमर्थ हैं वे इस पुस्तक द्वारा लाभ उठाएँगे ऐसी मुझे पूर्ण आशा है। इस पुस्तक से आमनों के विषय में एक नयी दिशा में प्रयाण करने के लिये योग्य मार्गदर्शन प्राप्त होगा। अपने लेखों में उन्होंने श्रीरसासन के गुणों के लिये अधिक जगह ली है

—ऐसा किन्हीं-किन्हीं पाठकों को लगेगा; परन्तु यह आसन तो ऐसा है कि इसका जितना गुणगान किया जाये उतना कम ही है। जिस प्रकार गीता में भाष्यों का पार नहीं है उसी प्रकार शीर्षासन के गुणों के लिये भी कहा जा सकता है। कोई भी व्यक्ति नियमित शीर्षासन करके आजीवन निरोगी रह सकता है—ऐसा निःशंक कहा जा सकता है।

संक्षेप में—भाई गांधी के प्रयत्नों की सफलता का इच्छुक हूँ।

—छोटुभाई भीखाभाई पटेल,

बी. ए. एल. एल. बी. वकील

मंत्री : श्री बड़ौदा राज्य प्रजामण्डल
बड़ौदा.

१० : मुझे कहने का अधिकार है

[श्री बापालाल ग. वैद्य आरोग्य क्षेत्र में एक महान विभूति होने से उन्हें इस विषय पर बोलने का अधिकार है। श्री बापालाल आयुर्वेद के प्रखर समर्थक एवं अद्वितीय विद्वान हैं। आयुर्वेद के ज्योतिर्धरो में उनका स्थान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। वर्तमान में आप सूरत के नाज़र आयुर्वेद कॉलेज में आचार्य पद पर नियुक्त हैं और आयुर्वेद के उत्थान के क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। आसनों के सम्बन्ध में आप का मंतव्य विचारणीय है।]

श्री भाई गाँधी के निवेदन को मान देकर आसनों के सम्बन्ध में अपने विचार प्रगट करता हूँ।

सन १९४२ में जब मैं नासिक जेल में डिटेन्सन केम्प में था उस समय, और सन् १९३० में जब बीसापुर जेल में था उस समय मैं प्रतिदिन आसन किया करता था। इसके अतिरिक्त भी मैंने कई बार आसन किए हैं। इसलिये मैं आसनों के सम्बन्ध में कुछ अधि-कारपूर्वक कह सकता हूँ। आरोग्य की सुरक्षा के लिये आसन वास्तव में अति श्रेष्ठ है, ऐसा कहते हुए मुझे रंजमात्र संकोच नहीं होता। आसनों से आतों के लिये “जेंटल मसाज” मिलता है। कुछ ग्रंथियों के स्नाव योग्य प्रमाण में स्रवित होते हैं; भूख अच्छी लगती है; कब्जित दूर हो जाती है और शरीर में कोई अपूर्व चेतना का अनुभव होता है। शरीर स्प्रिंग जैसा लचकदार हो जाता है। आलस, सुस्ती आदि कुछ भी मालूम नहीं होता यह मेरा स्वानुभव है। मैं प्रतिदिन सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, सर्पासन, धनुरासन करता था और आसनों के अन्त में तथा दो आसनों के बीच शवासन (मुर्दे की भाँति निश्चेष्ट पड़ा रहना, अंगमात्र Relax कर देना) करता था। प्रत्येक आसन ३ से ४ मिनट करता था। आसन अधिक समय करने से लाभ नहीं है।

शरीर को निरोगी, सक्रिय, कमान जैसा, तेजस्वी रखना हो तो प्रत्येक व्यक्ति को आसन अवश्य करना चाहिए। बैठाड़ू लोगों से तो मैं मुख्यतः आसन करने को आग्रहपूर्वक कहता हूँ। सायाटिका, गृध्रासि, आमवात—रूमेटिज़म, उदरवात—गैस जैसे रोगों के रोगियों को मैं आसन करने की सलाह देता हूँ।

शीर्षासन सम्बन्धी मेरा अनुभव विश्वासजनक (Convincing) नहीं है। परन्तु आँख, सिर के विविध रोगियों पर उसका प्रयोग करने जैसा तो है ही।

आज के युग में आसन प्रत्येक व्यक्ति घर पर सवेरे या सायं-काल—जब मन और शरीर दोनों को आराम हो तब कर सकता है। स्त्री-पुरुष दोनों के लिये आसन अत्यन्त उपयोगी है। आज-कल आर्तव-काल के कष्ट की व्याधि अधिकांश युवा बहिनों में देखी जाती है। आसनों के सेवन से यह शिकायत अवश्य ही दूर हो जायेगी। आजकल की लड़कियों में शरीर स्थूल हो जाने का डर बहुधा देखा जाता है; आसन करने से वे इस भीति को अवश्य भूल जाएँगी।

संक्षेप में आसनों का व्यापक प्रचार सर्वथा हितावह है। जो किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं करते उनके लिये तो आसन आशीर्वादरूप हैं। अनेक रोगों में मैं आसन करने की सूचना देता हूँ और इसीलिये तो मैंने “आयुर्वेद हॉस्पिटल” सूरत में आसनों का नकशा टाँग रखा है। जिनकी तौंद बढ़ रही है, खाना हजम न होता हो, गेस होता हो, कब्जियत रहती हो—उन सबके लिये आसन सर्वोत्तम हैं। आसन और आरोग्य का अच्छा सम्बन्ध है।

गोपीपुरा, सूरत }
२-७-५२

—बापालाल ग. वैद्य

११ : तुम्हें आरोग्य की आवश्यकता है ?

[डॉ. खंडुभाई देसाई आदर्श डॉक्टर के उत्तम प्रतीक हैं। रोगी को पीने की दवा देने के बदले आसन करने की, प्राकृतिक नियमों का पालन करने की सलाह देते हैं; ऐसा मैंने कई बार सुना है। राष्ट्र के लिये जेल को महल

वनाने वाले, प्रजा के संस्कारों में अभिरुचि रखनेवाले और गरीबों के डॉक्टर के रूप में प्रसिद्ध श्री डॉ. खंडुभाई आसन के सम्बन्ध में अपना अनुभव यहाँ दर्शाते हैं।]

आरोग्य मानव का जन्मसिद्ध अधिकार है। जब मनुष्य बीमार हो जाता है तब वह आरोग्य का मूल्यांकन करता है। “पहला सुख निरोगी काया”—यह लोकोक्ति बिलकुल सत्य है। रोगी होकर आरोग्य की खोज में वैद्य, डॉक्टरों के पास जाने की अपेक्षा मनुष्य को निरोगी रहने के सादा-सरल नियमों का पालन करना चाहिए। स्वच्छ वायु, शुद्ध आहार और नियमित व्यायाम आरोग्य के समस्त नियमों का सार है।

आरोग्य की सुरक्षा के लिये रक्त को स्वच्छ और गतिमान रखना चाहिए। इसके लिये नियमित व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम अनेक प्रकार का है; परन्तु सभी मनुष्यों को वह अनुकूल नहीं आता। अपने अनुभव से मैं कहता हूँ कि यदि तुम्हें आरोग्य की आवश्यकता हो तो आसन करो ! आसनों से रक्त शुद्ध हो जाता है; आसन करनेवाले को किसी भी प्रकार के रोग की सम्भावना नहीं रहती। आसन निरोगी रहने की जड़ीबूटी है। सौ वर्ष तक जीने का बीमा है।

आसन अनेक प्रकार के हैं। शीर्षासन, परिचमोत्तासन, सर्वांगासन, हलासन, जैसे आसन प्रतिदिन करना चाहिए।

अपना एक अनुभव कहूँ—विलासपुर जेल की बात है। जेल में मेरे सहकैदी मेरे पास बारम्बार रोग की शिकायत लेकर दवा लिखाने आते थे। एक भाई को मैंने कई तरह की दवाएँ लिख दीं लेकिन उन्हें कोई लाभ नहीं हुआ। आखिर मैंने उन्हें आसनों का

क्रम लिख दिया। कुछ ही दिनों में उन्हें अच्छी तरह भूख लगने लगी, शरीर में चेतन और स्फूर्ति का संचार होने लगा। दीर्घकालीन रोगिष्ठ, निराश और दवा के सहारे जीनेवाला व्यक्ति आसनों के अभ्यास से निरोगी, उत्साही तथा सुखमय जीवन जीने योग्य हो गया। दूसरे रोगियों पर उसका प्रभाव पड़ा और जेल में योगासनों का प्रारंभ हो गया। कुछ ही समय में जेल से दवा और रोगियों का नाम मिट गया। जो दवा से न हो सका वह आसनों ने कर दिखाया।

डॉ. खण्डुभाई अस्पताल }
नवसारी }
ता. १८-२-५० }

डॉ. खण्डुभाई भीमभाई देसाई
एम. बी. बी. एस.
ज़ेड. ओ एस. (वियेना),
एल. एम. (डब्लिन)





द्वितीय खंड



आसनों का राजा शीर्षासन

अ...नु....क....म

- १ शीर्षासन कौन कर सकता है ?
- २ शीर्षासन कौन नहीं कर सकता ?
- ३ शीर्षासन व्यायाम के पहले या बाद में ?
- ४ शीर्षासन के समय कैसे कपड़े पहिनें ?
- ५ रात्रि को सोने से पहले शीर्षासन कर सकते हैं ?
- ६ शीर्षासन करते समय नासिका बन्द हो जाती है, चक्कर आते हैं, मस्तक घूमता है और दर्द होता है, एकदम घबराहट होती है, तो क्या करना चाहिए ?
- ७ शीर्षासन कहाँ, कब और किस प्रकार ?
- ८ शीर्षासन की स्थिति में मन को कहाँ रोकना ?
- ९ शीर्षासन का हृदय पर क्या प्रभाव होता है ?
- १० शीर्षासन का आँखों पर कैसा प्रभाव होता है ?
- ११ शीर्षासन से अतःस्त्रावी ग्रन्थियों पर क्या प्रभाव होता है ?
- १२ शीर्षासन के मज्जातंत्र (Nervous system) पर क्या प्रभाव होता है ?
- १३ पाचनतंत्र, स्नायुतंत्र, श्वासेन्द्रियतंत्र इत्यादि पर शीर्षासन का क्या प्रभाव होता है ?
- १४ शीर्षासन आसनों का राजा क्यों है ?
- १५ शीर्षासन करने वालों के लिये कोई आवश्यक सूचनाएँ हैं ?



१ : शीर्षासन कौन कर सकता है ?

शीर्षासन जैसा निर्दोष व्यायाम सात वर्ष से लेकर सौ वर्ष की उम्र का कोई भी व्यक्ति कर सकता है। अशक्त से अशक्त शरीर वाले रोगी एवं शारीरिक व्याधि वाले मनुष्य, इस आसन से अपूर्व लाभ प्राप्त कर सकते हैं। बालक, जवान या वृद्ध स्त्री-पुरुषों को शीर्षासन एक-सा लाभ देता है। स्त्रियों के लिये तो शीर्षासन अत्यन्त लाभदायी सिद्ध हुआ है। अपने समाज की सामान्य मान्यता यह है कि स्त्रियों को व्यायाम की कोई आवश्यकता नहीं है। इस मान्यता में पहले कुछ सत्य था, लेकिन वर्तमान में तो यह मान्यता भयंकर असत्य है। पहले की स्त्रियाँ चक्की चलाती थीं, दूर-दूर के कुओं से पानी भर लाती थीं,—इत्यादि गृहकार्यों से उन्हें अच्छा व्यायाम मिलता था; लेकिन अब तो नल उन्हें पानी देते हैं, आटा चक्की पीसने की उपाधि से बचाती है। परिणामस्वरूप स्त्रियों को गृहकार्यों द्वारा मिलने वाला व्यायाम बन्द हो गया। देश की अधागति का प्रथम सोपान अपनी माताओं की निर्वलता से उत्पन्न हुआ। स्त्रियों के स्वास्थ्य और व्यायाम का महत्त्व हम कब समझेंगे ? स्त्रियों की गर्भाशय संबंधी शिकायतें जैसे कि अतिस्त्राव और अनियमितस्त्राव शीर्षासन से व्यवस्थित हो जाता है। गर्भाविस्था में स्त्रियों की रुधिराभिसरण क्रिया मंद हो जाती है; कभी-कभी पैरों की नसें फूल जाती हैं और खूब पीड़ा होती है। ऐसे समय में “सीट्ज बाथ” और शीर्षासन अत्यन्त लाभदायी सिद्ध हुए हैं, स्त्रियों की

प्रसूतावस्था में रक्तविकार हो जाता है। कभी-कभी सिर के बाल भी खिर जाते हैं; परन्तु शीर्षासन का नियमित अभ्यास करने वाली स्त्रियाँ प्रसूति में से शत-प्रतिशत सुरक्षित निकल जाती हैं। इस-प्रकार शीर्षासन स्त्रियों के लिये आशीर्वाद समान है।

२ : शीर्षासन कौन नहीं कर सकता ?

(१) कान में कोई रोग हो या मवाद बहता हो तो शीर्षासन नहीं करना चाहिए। कर्णरोग दूर हो जाने के बाद भी कुछ समय तक शीर्षासन न करें।

(२) “ब्लडप्रेसर” के रोगियों को अत्यन्त सँभालपूर्वक शीर्षासन करना चाहिए। हो सके तो बिल्कुल न करें।

(३) हृदय-रोग के रोगियों को तथा जिनका हृदय निर्बल हो और शीर्षासन के समय हृदय की धड़कने बढ़ जाती हों उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(४) जिनकी आँख की केशवाहिनी नसें अत्यन्त निर्बल हों उन्हें शीर्षासन करने में ध्यान रखना चाहिए। यद्यपि शीर्षासन से नेत्रों को लाभ होता है, तथापि अति निर्बल नेत्र वालों को एकदम शीर्षासन करने नहीं लग जाना चाहिए। पहले नेत्रों के व्यायम द्वारा नेत्रों का आरोग्य प्राप्त कर लेने के पश्चात् शीर्षासन का प्रारम्भ करना चाहिए।

(५) सख्त कब्जियत के पुराने रोग में यदि मल सुखकर गोटे बंध गये हों यानी गर्मी के कारण मल का पानी सूख गया हो, तो ऐसे संयोगों में शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(६) सामान्य सर्दी शीर्षासन से दूर हो जाती है: लेकिन यदि सर्दी एकदम बढ़ गई हो तो शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(७) जीर्ण पाण्डुरोगी, अत्यन्त कृश, जीर्णज्वर वाले रोगियों को शीर्षासन नहीं करना चाहिए। यह रोग दूर हो जाने के पश्चात् अवश्य शीर्षासन करना चाहिए।

३ : शीर्षासन व्यायाम के पहले या बाद में ?

वेट लिफ्टिंग, दंड, बैठक या कुरती जैसे व्यायाम से शरीर के स्नायुओं पर बहुत दबाव और श्रम पड़ता है। श्वासोच्छ्वास की क्रिया अत्यन्त गतिमान और अनियमित हो जाती है। हृदय की धड़कनें बढ़ जाती हैं। स्नायुओं पर खूब परिश्रम आ पड़ने से कोष, शिराएँ, छोटी छोटी केशवाहिनियाँ नष्ट हो जाती हैं और घिसाई हो जाती है। रक्त का मुख्य कार्य इस घिसाई को दूर करके श्रमित स्नायुओं में जीर्णोद्धार करके नयी शक्ति उत्पन्न करना है। यदि प्रकृति रक्त द्वारा यह जिर्णोद्धार न करे तो घिसाई में वृद्धि होती जाती है और हम बर्बाद हो जाते हैं।

व्यायाम करते समय और पश्चात् हृदय अपनी पूरी शक्ति लगाकर रक्त को स्नायुओं की ओर धकेलता है। इसप्रकार भारी व्यायाम में रक्त का खिंचाव स्नायुओं की ओर अधिक होता है। यह क्रिया प्राकृतिक और अनिवार्य है; इसमें चतुराई बतलाने वाला जीवन तथा जीवनशक्ति का विनाशक होता है। शीर्षासन में सामान्य व्यायाम की अपेक्षा रक्तभ्रमण क्रिया कुछ भिन्न प्रकार की होती है। शीर्षासन में धड़ की ओर का रक्त शीघ्रता से हृदय की ओर जाता है। यदि हम सामान्य व्यायाम करके तुरन्त शीर्षासन करने लग जायें

तो स्नायुओं की ओर घिसाई की पूर्ति के लिये जो रक्त जा रहा हो वह रुक जायेगा। परिणामस्वरूप स्नायुओं में व्यर्थ की अपेक्षा आमदनी कम होगी और बारम्बार ऐसा होने से स्नायु अशक्त और शिथिल हो जायेंगे।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि भारी व्यायाम से रक्त में गर्मी का प्रमाण बढ़ता है। यदि वह गर्म रक्त शीर्षासन की स्थिति में हृदय में होकर मस्तिष्क में इकट्ठा हो जाये तो—“बकरी को निकाला कि ऊँट घुस गया”—जैसी कहावत के अनुसार लाभ के बदले महान हानि हो जायेगी। इससे विपरीत नियम शीर्षासन के पश्चात् तुरन्त व्यायाम करनेवाले को लागू होता है। लम्बी निद्रा या आराम के बाद पूर्ण स्वस्थ होने से पहले ही एकदम बिस्तर से कूद पड़ने वाले के हृदय का जो हाल होता है ठीक वैसा ही हाल शीर्षासन के बाद तुरन्त व्यायाम करने वाले का होता है। सब से अच्छी रीत यही है कि व्यायाम करने के पश्चात् कम से कम २०-३० मिनट बाद जब रक्त में से गर्मी का प्रमाण दूर हो जाये, रुधिराभिसरण क्रिया (Blood-circulation) अपनी सामान्य (Normal) गति पर आ जाये तब शीर्षासन करना चाहिए। शीर्षासन के पश्चात् शासन अथवा अन्य श्वासोच्छ्वास की हलकी कसरत करने के बाद ही भारी व्यायाम करना हो तो किया जा सकता है।

४ : शीर्षासन के समय कैसे कपड़े पहिनें ?

सामान्यतया व्यायाम करते समय हम लँगोट, चड्डी पहिनेते हैं, और कभी-कभी तो पहिने हुए कपड़ों के साथ ही व्यायाम करने लग जाते हैं। शीर्षासन में कपड़े रक्त के स्वतंत्र भ्रमण में बाधा

डालते हैं। कमर पर कसकर बाँधी हुई धोती, लँगोट या चड्डी पैरों की ओर से हृदय की ओर आनेवाले रक्त को रोकते हैं। वीर्य का ऊर्ध्वरेता होना भी रुकता है; इसलिये कमर पर बिलकुल ढीले वस्त्र रखना चाहिए। यदि सुविधा हो तो नगनावस्था में ही शीर्षासन करें, ताकि सूर्यस्नान तथा वायुस्नान का पूर्ण लाभ प्राप्त हो।

५ : रात्रि को सोने से पहले शीर्षासन कर सकते हैं ?

रात्रि को सोते समय शीर्षासन कदापि नहीं करना चाहिए। शीर्षासन करने से मस्तक में रक्त का प्रमाण बढ़ जाता है; रक्त में चेतनतत्त्वों का प्रवेश होता है। परिणाम यह आता है कि निद्रा हट जाती है। निद्रा क्या है ? मस्तिष्क संकुचित होकर उसमें से रक्त के बह जाने का नाम निद्रा है। पेरिस के एक डॉक्टर ने एक कैदी की खोपरी का कुछ भाग नष्ट हो जाने से उसकी जगह काँच और चाँदी का एक ढक्कन लगाया था। इससे मस्तिष्क में होने वाले परिवर्तनों को सरलता से देखा जा सकता था। जब वह सो जाता था तब उसका मस्तिष्क संकुचित होकर उसका रक्त नीचे की ओर जाता था; और जब जागता था तब पुनः मस्तिष्क अपनी पूर्वस्थिति में आ जाता था। अतिशय क्रोध, उद्वेग, विचार इत्यादि विकारों के वश होकर निद्रा लेने में कितनी कठिनाई आती है यह सभी जानते हैं। प्रत्येक मानसिक या शारीरिक परिश्रम अथवा विकार मस्तिष्क को विस्तृत करता है और उसमें रक्त की वृद्धि करता है। इससे स्पष्ट होता है कि गाढ़ निद्रा के लिये शारीरिक एवं मानसिक शांति अनिवार्य है। चार्ल्स एटलास जैसे व्यायाम-निष्णात अपने शरीरविकार के अभ्यासक्रम में रात्रि को सोने से पूर्व व्यायाम करने की जो संमति देते हैं वह अनुचित ही है।

६ : शीर्षासन करते समय नासिका बंद हो जाती है, चक्र आते हैं, मस्तक घूमना है और दर्द होता है, एकदम घबराहट होती है, तो क्या किया जाये ?

शीर्षासन करने वालों की और मुख्यतः प्रारम्भ करने वालों की यह सामान्य शिकायत है। शीर्षासन में शरीर सामान्य स्थिति से विपरीत स्थिति में आता है। रक्त का खिंचाव मस्तक की ओर होता है; इससे उपरोक्त स्थिति उपस्थित होती है। मैं जब काठियावाड़ में सरदार पृथ्वीसिंह के साथ था, उस समय मेरे पूज्य पिताजी ने एक दिन शीर्षासन का प्रयोग किया। लगभग चार-पाँच मिनट दीवार से पैर लगाकर शीर्षासन किया। उनकी छाती में एकदम घबराहट हुई और वे एकदम घबरा गये; उस दिन से आज तक फिर कभी उन्होंने शीर्षासन करने का साहस नहीं किया। ऐसे प्रसंगों से घबराने की आवश्यकता नहीं है। इतना याद रखो कि शीर्षासन से कभी किसी को हानि न तो हुई है और न होगी। ऐसा प्रसंग आ जाने से किञ्चित् भी हिंमत हार बैठने की आवश्यकता नहीं है। प्रारम्भ में किसी-किसी को दो-चार बार ऐसा होता है; परन्तु आदत पड़ जाने से उपरोक्त शिकायत एकदम दूर हो जाती है। तथापि शीर्षासन करने से पूर्व सर्वांगासन करना चाहिए ताकि ऐसी उपाधि आने की बिल्कुल संभावना ही नहीं रहेगी। सर्वांगासन शीर्षासन का पूरक है; वह शीर्षासन की अपेक्षा हलकी और सरल क्रिया है। संक्षेप में—सर्वांगासन शीर्षासन का ही एक प्रकार है; शीर्षासन के अधिकांश लाभ सर्वांगासन से प्राप्त हो सकते हैं। सर्वांगासन करने की रीति आगे बतलायी जायेगी।

शीर्षासन करनेवाले की नासिका बंद हो जाती है; उस समय, मुँह खोलकर श्वास लेने की वृत्ति हो जाती है। यह आदत ठीक

नहीं है। श्वास तो नाक द्वारा ही लेना चाहिए। नाक द्वारा ली हुई श्वास मुँह द्वारा बाहर निकालने में कोई हानि नहीं है। रक्त का खिंचाव मस्तक में होने से ऐसा होता है। कभी-कभी नाक की हड्डी सूजी होने से या सर्दी-जुकाम होने से भी ऐसा होता है। जिनकी नासिका शीर्षासन के समय बन्द हो जाती हो उन्हें खड़े रहकर कमर पर हाथ रखकर दस से पन्द्रह बार लम्बे श्वासोच्छ्वास लेना चाहिए। मस्तक और करोड़-रज्जु समरेखा में, कंधे पीछे की ओर झुके हुए तथा सीना आगे की ओर खिंचा हुआ होना चाहिए। अब, मुँह बन्द करके नाक द्वारा धीरे धीरे गहरी श्वास लेकर फेफड़ों को शुद्ध वायु से भरो, और वह यहाँ तक करो कि पसलियाँ बाहर की ओर फूली हुई दिखाई दें तथा सीने के ऊपर का भाग और कंधों के बीच का भाग फूल जाये।

खड़े रहकर शुद्ध वायु फेफड़ों में भरने की जो क्रिया की वह ऊपर देख चुके हैं; पश्चात् धीरे धीरे जितने समय में श्वास ली थी उतने ही समय में छोड़ो; अधिक देर तक श्वास को रोक रखना ठीक नहीं है। श्वास लेने की क्रिया को “पूरक”, श्वास रोकने की क्रिया को “कुंभक” और श्वास छोड़ने की क्रिया को “रेचक” कहा जाता है। यह तीनों क्रियाएँ मिलकर एक प्राणायाम होता है। प्राणायाम का व्यायाम तीन से पाँच बार करना चाहिए। श्वास लेते समय कल्पना करो कि “मैं अपने शरीर में बल, तेज और जीवन भर रहा हूँ।” इस भावना का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। मानव-शरीर में कुछ केन्द्र हैं, और उन केन्द्रों के चक्रों को जागृत करने से शरीर में शक्ति का संचार होता है। उनमें से एक केन्द्र का नाम मणिपुर चक्र है। मणिपुर चक्र छाती को पेट से पृथक् करने वाले पर्दे के नीचे—जहाँ छाती की पसलियाँ दाहिनी और

बायीं ओर एक-दूसरे से पृथक् होती हैं वहाँ—स्थित है। उपरोक्त विधि अनुसार प्राणायाम करने का अभ्यास करते समय इस चक्र पर मानसिक दबाव करने से तथा पेट को गतिमान करके चक्र को हिलाने से वह उत्तेजित होता है। ऐसा ही दूसरा चक्र गुदा के मूलभाग में स्थित है। नीचे की ओर जड़ों करोड़रज्जु की हड्डी पूरी होती है वहाँ एक छोटा-सा गड्ढा है; उसमें करोड़रज्जु की छोटी-सी नस बाहर की ओर निकली हुई है; कई लोग उसे मनुष्य की पूंछ का अवशेष मानते हैं। वस, इसी जगह इस चक्र को ज़ागृत करने की क्रिया उपरोक्तानुसार परन्तु बैठे-बैठे करना चाहिए। इस चक्र को धीरे धीरे हाथ से दबाना चाहिए। वीर्यरक्षा के लिये यह अभ्यास बहुत अच्छा है। तीसरा नाड़ीचक्र गरदन के मूलभाग में है। जहाँ मस्तक और गरदन का मिलाप होता है वहाँ एक छोटा कुआँ जैसा है; उसीमें यह चक्र पलगी मारकर, मस्तक की खोपरी तथा मेरुदण्ड को समरेखा में रखो, मस्तक आगे झुका हुआ और गरदन पीछे की ओर उठी हुई नहीं होना चाहिए। अब गहरे श्वास लेने का अभ्यास करो। यह क्रिया करते समय अपनी दोनों हथेलियाँ चक्र के स्थान पर रखकर धीरे से दबाओ। तुम्हें एक मुख्य प्रकार के सुख का अनुभव होगा; मस्तिष्क की थकान दूर हो जाएगी। मानसिक परिश्रम करने वालों को यह प्राणायाम अत्यन्त लाभदायक है।

छाती के सामने दोनों हाथ लाकर गहरे श्वासोच्छ्वास करना चाहिए। श्वास लेते समय हाथों को फैलाना चाहिए। यही व्यायाम घुटनों को सीधा रखकर मात्र छाती को कमर के पास से मोड़कर किया जा सकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि श्वासोच्छ्वास का कोई भी व्यायाम किया जा सकता है। ऐसे व्यायाम शीर्षसन के पहले और बाद में भी किये जा सकते हैं।—सीधे खड़े रहिये

और दोनों हाथ आकृति नं. १ के मुताबिक रखिये। साँस लीजिये और दोनों हाथ ऊपर उठाइये। आकृति नं. २. साँस छोड़ते जाइये और हाथ मूलस्थिति आकृति १ पर लाइये।

७ : शीर्षासन कहाँ, कब और किसप्रकार ?

वातावरण और स्थल का प्रभाव मनुष्य के मन और जीवन पर अवश्य होता ही है। हम व्यर्थ बातों में तो काफी शक्ति और समय का दुरुपयोग करते हैं; परन्तु सुख, सामर्थ्य और समृद्धि आदि की परवाह नहीं करते। कई लोग घर की दुर्गन्धित, अंधेरी, धुँएँ से भरपूर जगह में शीर्षासन करते हैं। आसपास धूल के कण उड़ रहे हों, नीचे मिट्टी हो, वहाँ से घर के लोग आते-जाते हों तो धूल अवश्य शरीर में प्रविष्ट हो जाती है; क्योंकि नासिका धरती के निकट होती है। कई लोग कुश्ती करके अखाड़े में ही गह्वा या टेकरी जैसी बनाकर शीर्षासन करने लग जाते हैं। शीर्षासन के लिये प्रेरणादायी, शांत, स्वच्छ और प्रकाशित स्थान पसंद करना चाहिए। शीर्षासन के लिये खुली छत या मैदान जैसी श्रेष्ठ जगह अन्य कोई नहीं है। ऐसी जगह में सूर्य का प्रकाश और स्वच्छ वायु होती है; सूर्य की किरणों में शीर्षासन करने से जो अपूर्व लाभ होता है वह अन्यत्र कहीं नहीं मिल सकता। सूर्य-किरणों का महत्त्व, सूर्यस्नान के लाभ और वायुस्नान की उपयोगिता पर कुछ विस्तारपूर्वक दृष्टि डालें।

सूर्य स्वयं स्थावर-जंगम का आत्मा है; सचेतन सृष्टि का प्राण है। यदि वह कुछ ही समय के लिये अखिल सृष्टि से रूठकर अलोप हो जाये तो सर्व चेतन वस्तुएँ रोगग्रस्त होकर नाश को

प्राप्त हों। इसप्रकार विचार करने से मनुष्य-जीवन के लिये तो सूर्य जीवनशक्ति प्रदान करनेवाला चैतन्यपिण्ड है।

सूर्य-किरण की क्रिया द्वारा शरीर के विषाक्त मल का उत्सर्जन होता है। किरणें चमड़ी के छिद्रों में से शरीर में एकत्रित हुई दुर्गन्ध को बाहर निकाल देती हैं। रक्त में से विषाक्त मल निकलकर वह शुद्ध हुआ कि बस, आरोग्य की प्राप्ति हो गई। शुद्ध तेजस्वी रक्त का संचार ही आरोग्य है और अशुद्ध रक्त ही रोग है। रोग का मुख्य कारण एक ही है—फिर चाहे उस रोग को जो चाहे नाम दो। सूर्य-किरणों के प्रभाव से रक्त का विषैला भाग निकालकर वह शुद्ध हो जाता है। इस पर से यह स्पष्ट नहीं होता कि रोगों को दूर करने का गुण सूर्य-किरणों में विद्यमान है। समस्त रोगों की जड़ उखाड़ देने के बाद उनका विस्तार कहाँ और कैसे हो सकता है? जब हम सूर्य-किरणों में स्नान करने लगते हैं उस समय उन किरणों का समूह मानो अपने शरीर का आलिंगन करता है। इससे अपने शरीर की चमड़ी के नीचे स्थित ज्ञानतंतुओं के अन्तःभाग को उत्तेजन मिलता है और तुरंत ज्ञानतंतुओं में प्रवाह शुरू होता है, जो मस्तिष्क में हाँकर सारे शरीर में प्रसरित होता है। कुछ किरणें बड़ी होती हैं; कुछ दृश्य (Visible) तो कुछ अदृश्य (Invisible) होती हैं। तेजस्वी किरणों से हम जगत में फैले हुए प्रकाश का अनुभव कर सकते हैं; परन्तु सूर्यतेज की सच्ची शक्ति तो उसकी अदृश्य (Invisible) अल्ट्रावायोलेट किरणों में विद्यमान है। यह अल्ट्रावायोलेट किरणें शीर्षासन में कुछ अधिक काल तक चमड़ी के संसर्ग में जाती हैं; उस समय चमड़ी के नीचे रहनेवाली रक्तवाहिनियों को उत्तेजन मिलता है और उसका प्रभाव रक्तभ्रमण पर पड़ता है; उससे रक्त पर जो अच्छा प्रभाव पड़ता है वह हम जान चुके हैं।

सूर्य जिस प्रकार प्राणदायक है उसी प्रकार रोग-विनाशक भी है

डॉक्टर हेस कहते हैं—“सूर्य-किरण जैसा उत्तेजक, पौष्टिक और रोगविनाशक अन्य कोई द्रव्य नहीं है। यदि लोग उसका महत्त्व समझ लें तो मनुष्यप्राणी अत्यन्त शक्तिमान, बुद्धिमान और निरोगी हो जाए।”

डॉक्टर जे. स्टेन्सन हुकर, एम. डी. कहते हैं—“सूर्य की निर्मल किरणों से चर्मरोग, शिर की व्याधियाँ, जंतुरोग, अजीर्ण, कब्ज, बवासीर, क्षय, रक्तविकार हृदयरोग, फेफड़ों की कमजोरी, आँख का धुंधलापन, कुष्ठ, वाय, हिस्टीरिया, प्रदर, स्वप्नदोष इत्यादि असाध्य से असाध्य रोग दूर हो जाते हैं।”

अपने शास्त्रों में स्थान-स्थान सूर्य की महिमा गायी है। सूर्य को “सूर्यदेव” रूप से पूजते हैं। प्रातःकालीन सूर्यकिरणों में “डी” नामक तत्त्व रहता है। शरीर पर सूर्यप्रकाश पड़ने से ‘डी’ तत्त्व को रक्त अपनी ओर खींच लेता है। डी तत्त्व रक्त में मिलने से रक्तविकार तथा अन्य चर्मरोगों का नाश होता है। बच्चों की हड्डियाँ नहीं घुलती और शरीर सशक्त हो जाता है। विटामिन डी युवा या वृद्ध—सब के रोगों को दूर करता है।

अपनी त्वचा में ७,००,००० छिद्र हैं। यह मल निकालने वाली ग्रन्थियों के द्वार हैं। इन छिद्रों वाली ग्रन्थियों को एक-दूसरी से जोड़कर जमाया जाये तो एक २८ मील लम्बी नाली बन सकती है। इस २८ मील लम्बी शरीर की नाली में से प्रतिदिन दो रतल

विषैला कचरा बाहर निकलता है। इन छिद्रों द्वारा हम प्राणवायु भी लेते हैं यह बात बहुत कम लोक जानते हैं ऐसा मालूम होता है। बनावटी शिष्टाचार ने हमारे शरीर पर कपड़ों का ढेर लगा दिया है; परन्तु यह नहीं भूलना चाहिए कि मृत्यु और रोग शिष्टाचार की ओर नहीं देखते। हमारा शरीर रोगिष्ठ बनने में, अल्पायु होने में, हमारे बच्चों के मृत्युप्रमाण में वृद्धि होने में एक निःशंक कारण यह भी है कि हम प्रकृति को भूल गये हैं, वायुस्नान और सूर्य-स्नान से वंचित हो रहे हैं।

ऐसी लाभयुक्त सूर्यकिरणों के साथ श्रेष्ठ व्यायाम—शीर्षासन—का समन्वय किया जाये तो शरीर पर कितना अच्छा प्रभाव पड़े? “सोने में सुगंध” मिले; “एक पंथ और दो काज हों!” सूर्यस्नान और शीर्षासन के समन्वय से आरोग्य पर असामान्य प्रभाव पड़ता है और मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक विकास को पोषण देनेवाला असर होता है; इसलिये प्रत्येक व्यक्ति को सूर्य की किरणों में ही शीर्षासन करके अपूर्व आरोग्य प्राप्त करना चाहिए।

शीर्षासन कब करना चाहिए इसका उत्तर लगभग ऊपर आ हो जाता है। कई लोग शीर्षासन प्रातःकाल करते हैं तो कई लोग सायंकाल करते हैं। शीर्षासन का श्रेष्ठ समय तो प्रातःकाल का है। दिवस के अन्त में जब शरीर और मन दोनों थके होते हैं, उस समय शीर्षासन अधिक समय तक करना कठिन हो जाता है। शीर्षासन के समय मन को जो शांति और धैर्य होना चाहिए वे सायंकाल की अपेक्षा प्रातःकाल अधिक होते हैं। कई लोगों की जल्दी जल्दी शीर्षासन करने की बुरी आदत होती है। दौड़ते-भागते शीर्षासन कर डालना यह कहीं शीर्षासन करने की रीति नहीं है। इससे तो लाभ के बदले हानि ही होगी।

‘He who does not take time for exercise, will have to take time for illness.’ यह सूत्र भूलना नहीं चाहिए ।

नाटक, सिनेमा, पार्टियों में समय का दुरुपयोग करनेवाले, गप्पों में तथा इधर-उधर भटकने में समय बिगाड़ने वाले, जीवन को व्यर्थ बातों में बरबाद कर देनेवाले, सनातन सुख, सामर्थ्य प्रदान करने वाले व्यायाम के लिये समय नहीं निकाल सकते ?

पूज्य महात्मा गांधीजी कहते हैं : “दुनिया में ऐसा एक भी व्यक्ति नहीं है जो स्वयं अपने शरीरस्वास्थ्य के लिये आधा घंटा भी न निकाल सके ।” सुबह-शाम थोड़ा-थोड़ा शीर्षासन करने से अच्छा परिणाम आता है । सबेरे समय न मिले तो शाम को शीर्षासन नहीं करना चाहिए—ऐसा अर्थ कोई न निकाले । मैंने तो मात्र आदर्श समय बतलाया है ।

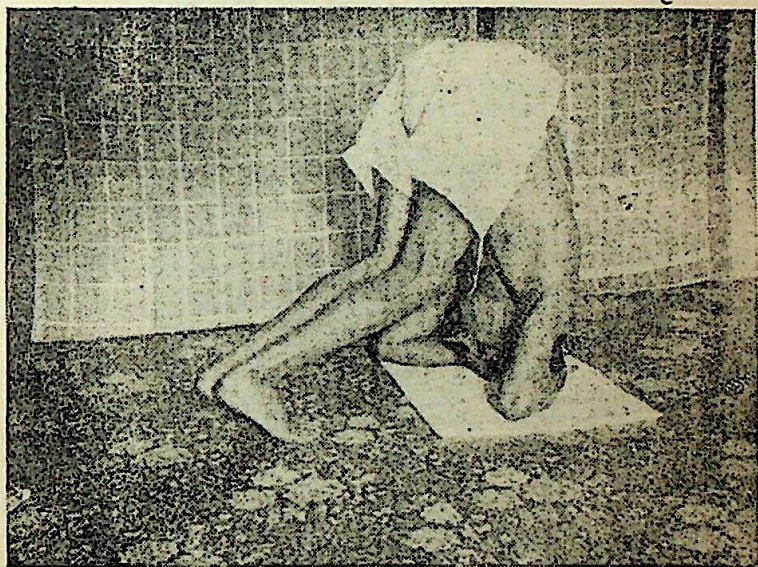
अब, हमें शीर्षासन कैसे करना चाहिए वह देखे । पहले बतला चुके हैं ऐसी सुन्दर जगह पर एक छोटी चटाई या शतरंजी बिछाओ । शतरंजी पर एक स्वच्छ तौलिया बिछाकर उस पर एक छोटी-सी रुई की गद्दी रखो । अब गद्दी के निकट घुटने टेककर बैठो; दोनों हाथों की अँगुलियाँ एक-दूसरी में फँसा दो । फँसाई हुई अँगुलियों के पहुँचे गद्दी पर टेक दो । पहुँचे गद्दी पर रहेंगे और कुहनियाँ शतरंजी पर रहेंगी । अब, सिर गद्दी पर टेककर पैर के पंजों पर स्थिर रहकर घुटनों के पास से सीधे होओ । धीरे धीरे कमर की शक्ति से पैरों को ऊपर ले जाओ । यह कार्य करने के प्रारम्भ में दूसरे की सहायता लेना चाहिए । दीवार के सहारे भी यह आसन किया जा सकता है । यहाँ याद रखना चाहिए कि कई लोग मस्तक

या सिर का अग्रभाग टेककर शीर्षासन करते हैं वह हानिकारक है। ऐसा करने से समतुला रखते समय करोड़रज्जु सीधी नहीं रहती। करोड़रज्जु पर स्वास्थ्य का महान आधार है। कहावत है कि "A man is as old as his spine is rigid" अर्थात् करोड़रज्जु की तंदुरस्ती, सीधेपन या स्थितिस्थापकता पर ही जवानी या वृद्धावस्था अवलम्बित है। शीर्षासन करते समय जैसे भी हो सके सिर का पिछला भाग टेकना चाहिए, ताकि करोड़रज्जु सीधी रहने के कारण गरदन पर अनुचित दबाव या अकुलाहट नहीं होती। संक्षेप में—हाथों की सहायता से सिर पर सारे शरीर की समतुला रखने का नाम शीर्षासन है। योगशास्त्र में इसे 'कपालासन', 'विपरीत करणी' और 'वृक्षासन' इत्यादि नामों से बतलाया जाता है।

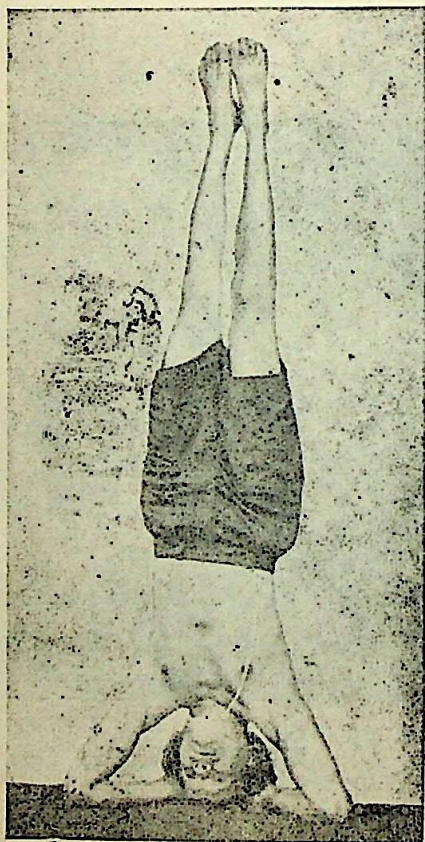
शीर्षासन के अनेक प्रकार हैं; उनकी चर्चा पूज्य विद्वान श्रीपाद दामोदर सातवेलकरजी के शब्दों में निम्नानुसार दी गई है—

पहला प्रकार:—केवल दोनों हाथों पर ही सारे शरीर का भार लेकर मिर ज़मीन से ऊपर रखना चाहिए। इस अवस्था में जब तक रहा जा सके तब तक रहना चाहिए। हथेलियाँ और मस्तक के बीच जितना अधिक अन्तर रहे उतना लाभदायक जानना। शीर्षासन से जो लाभ होता है उसके उपरांत इसमें बाहुबल की प्राप्ति होती है। इसमें कण्ठ आदि को बिलकुल कष्ट नहीं होता इसलिये उन अवयवों को लाभ नहीं मिलता। ईश्वरीय नियम ही ऐसा है कि जो परिश्रम करे उसी को फल मिलता है।"

दूसरा प्रकार:—इसमें कुहनी से हाथ मोड़कर हथेली तक का भाग जमीन पर रखकर उपरोक्त पहले प्रकार में बताए अनुसार सिर जमीन से ऊपर रखना चाहिए। इस आसन में भी बाहुओं को बल प्राप्त होता है।



शीर्षासन (प्रारम्भ)



शीर्षासन

तीसरा प्रकार:—शरीर का कोई भी भाग ज़मीन को लगाए बिना केवल सिर पर ही समस्त शरीर को तौल रखने से तीसरे प्रकार का शीर्षासन होता है। हाथों को सीने से लगाकर अद्व की हालत में रखना चाहिए। यह आसन सस्तक, गरदन आदि अवयवों को शक्ति प्रदान करनेवाला है; क्योंकि इसमें सारे शरीर का भार उन्हीं अवयवों को उठाना पड़ता है। इसे “कपालासन” कहते हैं।

चौथा प्रकार:—तीसरे प्रकार की भाँति ही सिर पर शरीर को तौलकर दोनों ओर थोड़ी दूरी पर दोनों हाथ की हथेलियाँ जमीन पर टेक रखना चाहिए।

पाँचवाँ प्रकार:—ऊपर बतलाए हुए चार प्रकारों में से चाहे जिस प्रकार का शीर्षासन करके दोनों पैरों की एड़ियाँ नितंबों से लगाना चाहिए।

छठवाँ प्रकार:—पाँचवें प्रकार की भाँति ही यह आसन करना है। परन्तु इसमें विशेष पैरों की अदला-बदली करना है; अर्थात् एक बार दायाँ पैर ऊपर सीधा रखकर बायें पैर की एड़ी नितंब से लगाना चाहिये और दूसरी बार बायें पैर को सीधा रखकर दायें पैर की एड़ी नितंब से लगाना चाहिए।

सातवाँ प्रकार:—उपरोक्तानुसार आसन करके ऊपर ही पश्चासन लगा लेना चाहिए; अथवा पहले जमीन पर बैठकर पश्चासन लगाकर फिर जैसा जी चाहे उस प्रकार का शीर्षासन करना चाहिए।

आठवाँ प्रकार:—ऊपर बताए हुए चाहे जिस प्रकार का शीर्षासन करके दोनों पैर भूमि के साथ समानान्तर रेखा में रखने से आठवें प्रकार का आसन होगा। इसमें भी एक पैर सीधा और

दूसरा समानान्तर रेखा में रखने से एक नवीन प्रकार हो सकेगा । पाठकों को अपनी इच्छानुसार करना चाहिए । पैरों को आगे-पीछे किया जा सकता है ।

शीर्षासन करनेवालों को यह सभी प्रकार करना चाहिए ऐसा कोई नियम नहीं है । मेरा तो नम्र अभिप्राय है कि आरोग्य प्राप्त करने को आकांक्षा रखनेवालों के लिये शीर्षासन का प्रथम प्रकार ही अच्छा है ।

शीर्षासन करनेवालों को कभी-कभी श्वासोच्छ्वास का प्रश्न उत्पन्न में डाल देता है । शीर्षासन में श्वासोच्छ्वास तो सामान्य (Normal) ही लेना होते हैं; परन्तु बीच-बीच में पाँच-सात गहरे श्वासोच्छ्वास करना चाहिए । इस प्रकार क्रमशः गहरे श्वासों की संख्या में वृद्धि करना चाहिए । गहरे श्वासोच्छ्वास तो महत्त्वपूर्ण हैं ही; परन्तु शीर्षासन से उनका महत्त्व और भी बढ़ जाता है । किस प्रकार बढ़ जाता है ? वह हम देखें । कोषों में प्राणवायु का संचार रक्तगोलक द्वारा होता है । इस रक्तगोलक में हेमोग्लोबीन नामक तत्त्व है; यह हेमोग्लोबीन फेरुडों में से प्राणवायु लेता है और कोषों को देता है । प्राणवायु की उपस्थिति में हेमोग्लोबीन का रंग चमकदार लाल हो जाता है । अब, बीच में गहरे श्वासोच्छ्वास करने से अंगारवायु (कार्बन डायोक्साइड) से काला हुआ हेमोग्लोबीन तत्त्व (जोकि-सारे रक्त का रंग काला कर देता है) गहरी श्वासों में आनेवाली प्राणवायु द्वारा लाल रंग का होकर रक्त को चमकदार लाल रंग अर्पण करता है । सूर्य की किरणों में शीर्षासन की स्थिति में गहरे श्वासोच्छ्वास करने से लाल कोमल त्वचा की तुरन्त प्राप्ति होती है ।

८ : शीर्षासन की स्थिति में मन को कहाँ रोकना ?

उच्च विचारोंवाला मन ही शरीर को मूल्यवान बनाता है ।

—शेक्सपियर

मानसिक स्नान शारीरिक स्नान की अपेक्षा अत्यन्त आवश्यक है ।

—मार्डन

औषधि से न भरे जा सकें—ऐसे घावों को मन की उच्छता भर देती है ।

—कार्ट सईन

शरीर तो मात्र मन का बनाया हुआ नकशा है ।

—ऑरीसन स्वेट मार्डन

विचार—यह भाग्य का दूसरा नाम है; इसलिये अपने भाग्य की बराबर पसंदगी करो ।

—इला व्हीलर

अपने कर्म से बीमार हो जाते हैं, उसी प्रकार विचारों से भी बीमार होते हैं ।

—गांधीजी

To concentrate the mind and energy upon that weakness with a view to building up perfect body and perfect health.

—Eugen Sandow.

मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः ।

—गीताजी

कई लोग शीर्षासन करते हुए समय की मर्यादा बाँधने के लिये मन में एक, दो, तीन, चार—इसप्रकार अमुक संख्या गिनते हैं और इसतरह वे शीर्षासन में स्थित रहने की मर्यादा बाँधते हैं । किन्तु हमारा आदर्श उच्च है । हमें शीर्षासन द्वारा मात्र शारीरिक शक्ति

नहीं बढ़ाना है किन्तु हमारा उद्देश मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति के शिखर पर पहुँचने का है। इस मर्यादित प्रश्न में मन का शरीर पर जो प्रभाव पड़ता है वह बतलाना अशक्य नहीं, फिर भी कठिन तो है ही। रोगी रहना या निरोगी, उन्नत रहना या अवनत, इसका पूर्ण आधार मन पर अवलम्बित है। प्रतिक्रिया अपने विचारों द्वारा हम अपने शरीर और मन को लाभ या हानि पहुँचाते हैं इसलिये विचारों का सामान्य शास्त्र अवश्य जान लेना चाहिए। विचारों के परिवर्तन से भाग्य भी पलट जाता है। विचारों में अद्भुत सामर्थ्य है। क्रोध, मत्सर, भय और नीच मनोविकार से शरीर में विषैले द्रव्यों की उत्पत्ति होती है। बालों को सफेद करने की, रक्तप्रवाह और समस्त धातुओं में फेरफार करने की, जठराग्नि को मंद कर देने की तथा मृत्यु उत्पन्न करने की शक्ति मन के विचारों में विद्यमान है। व्रण, नासूर, वाय और उन्माद में मनोवृत्ति पहले से ही बिगड़ती है। वास्तव में देखा जाये तो यह रोग मन की विकृति का ही परिणाम है। मन के प्रभाव से उत्पन्न होनेवाले शारीरिक रोगों के सम्बन्ध में अपने को बहुत अल्प ज्ञान है। विचार वह आचार की माता है। अपने को जैसा बनाना हो वैसे ही विचार करना चाहिये। मनुष्य का कर्तव्य यही है कि किस सम्बन्ध में विचार करना है उसका निर्णय करके फिर उस सम्बन्ध में विचार करना चाहिए। यदि तुम आरोग्य, उत्तम शरीर, सुख, शांति अथवा आध्यात्मिक शक्ति की इच्छा रखते हो तो तुम्हारे विचार भी तदनुकूल होना चाहिए। हम व्याधि का चिंतन करके कदापि आरोग्य प्राप्त नहीं कर सकते; अपूर्णता का विचार करके कदापि सम्पूर्णता प्राप्त नहीं कर सकते और अस्वस्थता का विचार करके कदापि स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर सकते। हमें अपने मन में निरंतर आरोग्य एवं स्वस्थता का उच्च आदर्श रखना चाहिए।

युजेन सेन्डो से किसीने पूछा कि—“ऐसा आदर्श शरीर आपने कैसे बनाया ?” तब उस महान आरोग्यशास्त्री और श्रेष्ठ शरीरधारी व्यायामवीर ने उत्तर दिया:—

“अपने मन की शक्ति द्वारा : अपने मन की शक्ति को आदर्श शरीर बनाने के पीछे केन्द्रित करके।” सचमुच सेन्डो सिस्टम की महान खूबी का उसके उपरोक्त शब्दों में समावेश हो जाता है। प्रत्येक मनुष्य में रोगों का प्रतिकार करने की, उच्चतम आरोग्य और शरीर प्राप्त करने की शक्ति है; वह शक्ति यानी अपना मन। प्रेरित विचारों में कितना सामर्थ्य है उसका स्वयं अपने पर अनुभव करो।

कुछ शब्द श्रद्धापूर्वक मुँह से उच्चारने में, जोर से बोलने में इच्छाशक्ति केन्द्रीभूत होती है; और ऐसी इच्छाशक्ति का अंतर्मन पर सहज परिणाम होता है। आत्मकथन में (Autosuggestion) और निश्चित वाक्यों (Affirmation) द्वारा अंतर्मन की ओर से हम चाहे जो कार्य सहज ही करा सकते हैं। श्रद्धायुक्त और निश्चयात्मक प्रेरित विचारों से इच्छाशक्ति एवं लक्ष्य केन्द्रित बनने पर पीड़ित और रोगिष्ठ अवयव सुधर जाते हैं। प्रेरित विचारों का अन्तर्मन पर परिणाम होता है और अंतर्मन द्वारा यहाँ के परमाणुजीवों को प्राण दिया जाता है। फिर उस स्थान पर प्राण का नया समूह आ जाने से संगठित किये हुए परमाणुजीवों में शांति और नियमितता छाती जा सकती है। इस प्राणसंचय से अशक्त हुए परमाणुजीवों को अधिक बल प्राप्त होता है, इसलिये वे अपना कार्य बराबर कर सकते हैं। हमें किसी स्थान पर चोट लग जाने से उस स्थान से रक्तप्रवाह तीव्र गति से चलने लगता है; और इस

नये प्रवाह के कारण परमाणुजीवों का पोषण होने से वे अपना बन्द रखा हुआ कार्य पुनः प्रारम्भ कर देते हैं। जोशीले शब्दों में बोलकर या प्रेरित विचारों द्वारा परमाणुजीवों का आदेश देने से बिल्कुल थोड़े से परिश्रम से और अन्य किसी भी प्रकार की सहायता के बिना इच्छाशक्ति का एकीकरण होकर उसकी ओर से अंतर्मन द्वारा इच्छित कार्य कराया जा सकता है।

शीर्षासन की स्थिति में अपने को अधिक समय तक स्थिर रहना पड़ता है। अनेक साधकों का दृढ़ विश्वास है और वास्तव में यह सत्य ही है कि साधना और समाधि के लिए शीर्षासन अद्वितीय है। पूज्य स्वामी शिवानन्दजी अपनी "आसन" नामक पुस्तक में लिखते हैं कि—

‘Great benefit is derived by sitting for meditation after shirsasan you can hear anahata sounds (Mystical inner voice) quite distinctly.’

मन की एकाग्रता के लिये, प्रेरित विचारों द्वारा शरीर पर अच्छा प्रभाव डालने के लिये, तप, ध्यान और साधना के लिये मुझे शीर्षासन पर व्यक्तिगत खूब श्रद्धा है। शीर्षासन की स्थिति में निम्नानुसार बलपूर्वक विचार करो :

“मैं बलवान हूँ, स्वस्थ हूँ, मेरे शरीर का रक्त शीर्षासन से शुद्ध हो रहा है; मेरे वीर्य ऊर्ध्वरेता हो रहा है; मेरे वीर्य की शक्ति ओजस में परिणमित हो रही है; मुझे कभी स्वप्नदोष न हो; मेरा वीर्य करोड़रज्जु में होकर मस्तिष्क की ओर जा रहा है; मेरा मुखमण्डल तेजस्वी तथा ओजयुक्त हो रहा है; मुझे रोग, भय, चिंता या अशांति कभी स्पर्श भी नहीं कर सकते;—

इसप्रकार किसी मुख्य रोग पर या रोगी अवयव पर अपने विचार-प्रवाह को बलपूर्वक धकेलो; वहाँ अपने समस्त मन को केन्द्रित करो। याद रखो कि बाहर रखा हुआ गोला-बारूद तो कुछ भी किए बिना सुलग जाता है; किन्तु उसी गोला-बारूद को तोप में केन्द्रित किया जाये तो बड़े-बड़े दुर्ग धराशायी हो सकते हैं। वस, ऐसी ही अद्भुत शक्ति अपने विचारों में है।

शीर्षासन में प्रेरित विचार करने से मुझे तो खूब लाभ मालूम हुआ है। स्वप्नदोष अथवा अन्य शिकायतों वाले मेरे अनेक मित्र, सम्बन्धी और विद्यार्थियों पर मैंने शीर्षासन का प्रयोग किया है; मुझे इस अनुभव से जो आशातीत सफलता प्राप्त हुई है वह पाठकों के समक्ष रखते हुए मैं अपने आप को रोक नहीं सकता। शीर्षासन करने वाले पाठक प्रेरित विचारों द्वारा शीर्षासन की स्थिति का अलौकिक लाभ उठाएँगे ऐसी मुझे पूर्ण श्रद्धा है।

९ : शीर्षासन का हृदय पर क्या प्रभाव होता है ?

माता के उदर में गर्भावस्था में जीवन-संचार से लेकर जीवन के अंत तक आदर्श सेवक की भाँति कार्य करनेवाला एकमात्र अवयव अपना हृदय है। एक पल भी आराम लिये बिना, एक क्षण भी रुके बिना यह मानव-यंत्र की कमान निरंतर कार्य करती है। अपना हृदय एक मिनट में ७० बार, एक घंटे में ४२०० बार, एक दिन में एक लाख बार और एक वर्ष में ३॥ करोड़ बार धड़कता है। प्रत्येक मिनट में ७० बार धड़क कर, एक धड़कन में ढाई तोला अर्थात् एक मिनट में २। सेर, एक घंटे में ३॥ मन, और एक दिन में ८१ रतल मन रक्त आगे धकेल सकता है।

अपने रक्त का प्रत्येक बिन्दु तीन मिनट में सारे शरीर की प्रदक्षिणा करके पुनः हृदय में आता है; इसलिये प्रतिदिन १६८ मील की मुसाफरी करता है। इस प्रकार शरीर का सारा रक्त हृदय से गुजरता हुआ निरंतर भ्रमण करता ही रहता है। ८१ मन रक्त को प्रतिदिन १६८ मील की मुसाफरी करानेवाले हृदय का वजन मात्र २२॥ तोला है; और कद एक सुट्टी के बराबर है। ऐसे कर्तव्यनिष्ठ और परिश्रमी अवयव पर हम कितना अत्याचार करते हैं? मन के आवेश द्वारा, शरीर के कृत्रिम हलन-चलन द्वारा तथा कृत्रिम आहार द्वारा इस प्रामाणिक अवयव पर हम अत्याचार करते हैं। परिणामतः १०० वर्ष की गारंटी वाली अपने शरीरयंत्र की यह कमान—धौंकनी अधबीच में ही रुक जाती है। शरीर के अन्य अवयवों को किसी न किसी रूप में आराम मिल जाता है; परन्तु हृदय को आराम देने के लिये एकमात्र व्यायाम शीर्षासन है। सामान्यतः हृदय को निचले अवयवों की अपेक्षा ऊपर के अवयवों में रक्त पहुँचाने में खूब परिश्रम करना पड़ता है,—जब कि शीर्षासन में तो रक्त अपने आप हृदय के ऊपरी भागों में जाता है। इससे मांस्त्विक को तथा अन्य अवयवों को शुद्ध रक्त तो मिलता ही है; उपरांत हृदय को भी आराम मिलता है। शीर्षासन की स्थिति में निचले भाग में से आये हुए अशुद्ध रक्त को शुद्ध करने का कार्य भी हृदय बिलकुल प्राकृतिक रीति से और बिना श्रम के करता है। इस-प्रकार शीर्षासन द्वारा हृदय के निचले भागों का अशुद्ध रक्त शुद्ध होने की तथा शुद्ध रक्त हृदय ऊपरी भागों में जाने की क्रिया जितनी सफलतापूर्वक होती है, उतनी सफलतापूर्वक अन्य किसी व्यायाम द्वारा नहीं हो सकती।

पोषण की पूर्ति करनेवाली मुख्य नसों पर दबाव होने से हृदय को बिलकुल पोषण नहीं मिलता ऐसा कहा जाए तो भी

असत्य नहीं है। शीर्षासन के समय हृदय की धड़कनें कम हो जाने से उसे प्रत्येक दो धड़कनों के बीच जो अत्यल्प समय विश्राम मिलता है, उसके कारण सुस्थ नसें हृदय की सूक्ष्म शिराओं में रक्त बहाकर पोषण दे सकती हैं। शीर्षासन में सामान्य स्थिति की अपेक्षा हृदय की धड़कनें कम होती हैं, इसलिये हृदय को आराम और पोषण दोनों मिलते हैं।

जिस प्रकार घड़ी को गतिमान रखने में उसकी कमान महत्त्वपूर्ण है उसी प्रकार इस मानवयंत्र को गतिमान रखने के लिये हृदय महत्त्वपूर्ण है। इसलिये हृदय को आराम का समय देना कितना लाभदायी है वह समझ में आ जाता है।

रक्त-वहन करनेवाले समस्त अवयवों में नस सब से अधिक निर्बल है। सारे शरीर का रक्त हृदय में लाने का कार्य उसे गुरुत्वाकर्षण शक्ति का सामना करके पूरा करना पड़ता है। इस भगीरथ प्रयत्न में निर्बल नसों पर खूब दबाव आ पड़ता है। परिणामतः नसों का जम जाना, लम्बी-चौड़ी होकर गुत्थीवाली (Varicose veins) बन जाने जैसी उपाधि-खड़ी हो जाती है। रक्ताभिसरण क्रिया में यदि किसी अवयव को बाह्य सहायता की आवश्यकता होती हो तो वह इस निर्बल नस को। यह सहायता अर्थात् नसों के स्वास्थ्य की सुरक्षा की क्रिया; और क्रिया अर्थात् शीर्षासन।

शीर्षासन में सिर नीचे और पैर ऊपर जाने से अपने आप रक्त इन नसों में होकर, नसों को किंचित्मात्र कष्ट या परिश्रम दिए बिना सीधा हृदय की ओर जाता है। अपने में शीघ्रता से चलने-वाले रक्त के कारण, रक्त दबाव के परिणामस्वरूप नसों को खूब पोषण और आराम मिलता है। शीर्षासन से थोड़े ही समय

में नसों को इतना अधिक आराम और पोषण मिलता है कि नस जम जाने (Vericose veins) के रोग से पीड़ित रोगी थोड़े ही समय में अपने रोग में आराम ले सकता है।

इसप्रकार शीर्षासन द्वारा नसों के स्वास्थ्य में और उससे भी अधिक हृदय के स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। इसतरह स्वास्थ्य में मुख्य भाग लेने वाली रक्ताभिसरण की क्रिया शीर्षासन द्वारा अपना कार्य संतोषकारक रीति से पूरा करती है। जिस प्रकार काँच की शीशी में पानी भरकर उसके तलिये तथा मुँह को ऊँचा-नीचा करके साफ किया जाता है, उसी प्रकार शीर्षासन से शरीर शुद्ध होने की क्रिया होती है। शीर्षासन करने से पूर्व पैरों का रंग देखो तो उसमें लालिमा दिखलाई देगी। शीर्षासन के बाद क्या होगा? पैर फिके और निस्तेज दिखाई देंगे। फिर दो-तीन मिनट बाद देखने से अच्छे गुलाबी रंग के मालूम होंगे। इससे क्या प्रगट होता है? यह प्रगट होता है कि शीर्षासन से रक्त शुद्ध गुलाबी रंग का हो गया है। दर्पण में देखने से ज्ञात होगा कि सीना और आँखें लाल हैं। इस भाग में रक्त की अधिकता हो जाने का यह परिणाम है। रक्तविकार से होनेवाले अधिकांश रोग शीर्षासन से दूर हो जाते हैं। बहुत से चर्मरोग मैंने शीर्षासन से दूर किये हैं। छाले, फोड़ा, फुन्सी, गर्मी इत्यादि रोगों का मुख्य कारण रक्त की मलिनता है। चाहे जैसे बाह्य उपचार से इन विकारों का शमन करना वह धूल पर लीपने जैसा है। रक्त शुद्ध हो जाने पर यह सब बाह्य शिकायतें अपनेआप दूर हो जाती हैं।

१० : शीर्षासन का आँखों पर कैसा प्रभाव होता है?

बिना चश्मे का युवक तो आजकल एक प्रकार का अपवाद हो गया है। आँखों पर चश्मा तो आजकल संस्कृति का प्रतीक माना

जा रहा है। चश्मे के नम्बर बढ़ते बढ़ते बिल्लौरी काँच तक आ पहुँचे हैं। व्यर्थ की पढ़ाई ने हमारी आँखें फोड़ दी हैं। अयोग्य आहार-विहार और श्रमहीन जीवन से हमारी कब्र खुद रही है। यदि आँखों को योग्य प्रमाण में रक्त और पोषण न मिले तो उनके तेज और स्वास्थ्य की आशा ही क्या रखी जाए ?

शीर्षासन करने के पश्चात् दर्पण में देखने से आँखें लाल मालूम होंगी; इसका कारण शीर्षासन द्वारा आँखों में एकत्रित हुआ रक्त है। इस अधिक रक्त में रहने वाले पोषक द्रव्य बारीक नसों, शिराओं और केशवाहिनियों को पोषण देते हैं। शीर्षासन से अत्यन्त बिगड़ी हुई आँखों का चश्मा दूर हो जाता है यह कुछ अतिशयोक्ति है; परन्तु इतना तो सत्य है ही कि चश्मे के नम्बर नहीं बढ़ते। सम्भवतः चश्मे के नम्बर बहुत कुछ उतर जाते हैं। जिन आँखों के बिगड़ने का प्रारम्भ हुआ हो वे तो अवश्य ही चश्मे की उपाधि से मुक्त हो जाती हैं।

शीर्षासन करते समय बहुत से लोग आँखें बन्द रखते हैं यह ठीक नहीं है। शीर्षासन करते समय अथवा बैठे-बैठे भी आँखों की निम्नोक्त कसरतें करने से आँखों को खूब लाभ होता है:—

कसरत नं. १—दोनों आँखें दाहिनी ओर घुमाओ; फिर सामने देखो; अब बायीं ओर घुमाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो। पश्चात् आँखों को बीच में रोके बिना दाएँ-बाएँ शीघ्रता से घुमाओ।

कसरत नं. २—नाक की फुनगी की ओर देखते हो इस तरह आँखों के डोरों को नीचे की ओर ले जाओ; फिर भौंहों की ओर ऊपर ले जाओ। इसप्रकार ३ से पाँच बार करो। फिर आँखों के डोरों को चारों ओर गोल चक्कर में घुमाओ।

कसरत नं. ३—आँखों को नासिका के अग्रभाग पर केन्द्रित करो। इस कसरत को योग में नासाग्रदृष्टि (The nasal gaze) कहते हैं।

कसरत नं. ४—आँख के डोरों को भ्रमरों के मध्यभाग में केन्द्रित करो। इस कसरत को योग में भूमध्यदृष्टि (The frontal gaze) कहा जाता है।

कसरत नं. ५—यह कसरत उपरोक्त कसरतों के प्रारम्भ में अथवा अन्त में करना चाहिए—बीच में नहीं। आँखों को ज़ोर से बन्द करो; अधिक ज़ोर से मीच देने में भी कोई हानि नहीं है। इसप्रकार आँखें मीचने-खोलने की क्रिया ५ से ७ बार करना चाहिए। इस कसरत से आँखों के समस्त स्नायुओं का संकुचन होता है। पटल के स्नायु (Obicularis palpebrarum muscle) का रुधिराभिसरण भी बढ़ जाता है। यह स्नायु पटल (Eye-lids) को मँदने का कार्य करते हैं। इनके स्वास्थ्य पर आँखों की मज़बूती या कमज़ोरी का आधार है। इन स्नायुओं के ढीले पड़ जाने पर आँखों का तेज कम हो जाता है; आँखें कमज़ोर हो जाती हैं और पानी भरना (Watery) शुरू हो जाता है। इन स्नायुओं को कसरत देने से आँसू उत्पन्न करने वाली ग्रन्थियाँ (Lacrimal glands) की शक्ति बढ़ जाती है। यह ग्रन्थियाँ आँख को Alkaline and saline solution नामक चार द्रव्य प्रदान करती हैं जो आँख की किसी भी दवा की अपेक्षा अधिक शक्तिप्रद है। इस कसरत से पटल के अंदर की ग्रन्थियों (Meibomian glands) की शक्ति भी बढ़ती है। यह ग्रन्थि पुतली (Cornea) की बाहर की सतह को स्निग्ध करनेवाला तैली पदार्थ प्रदान करती है। यह पदार्थ आँख को तेज प्रदान करता है।

११ : शीर्षासन से अंतःस्रावी ग्रन्थियों पर क्या प्रभाव होता है ?

मानव-शरीर में कुछ रसोत्पादक ग्रन्थियाँ हैं। उनके चमत्कारी रस को जीवन-रसायन कहा जाता है। रस ग्रन्थियों का विकास ही मनुष्य का विकास है। जैसी रस-ग्रन्थियों की स्थिति वैसी ही शरीर की स्थिति। शरीर विकास की कुंजी रसग्रन्थियों के अधिकार में है। मानव स्वभाव की विकृति या प्रकृति का आधार इन रस-ग्रन्थियों पर है। अपराधी का अपराध, सज्जन की सज्जनता, सत्त्व, रज या तमोगुण आदि इन ग्रन्थियों पर अवलम्बित हैं। मनुष्य का आरोग्य पुरुषत्व, रोग या नपुंसकत्व अंतःस्रावी ग्रन्थियों (Endocrine glands) पर अवलम्बित हैं।

अंतःस्रावी ग्रन्थियाँ (Endocrine glands) योग्यता या अयोग्यता, योग्य या अयोग्य आहार-विहार पर आधार रखती हैं। योग्य खुराक और योग्य प्रकार के व्यायाम के अभाव से इन रस-ग्रन्थियों की कार्य-शक्ति कम हो जाती है। यह रसग्रन्थियाँ अपने रसायण रक्त में से ही उत्पन्न करती हैं। इन रस-ग्रन्थियों को जितने प्रमाण में शुद्ध रक्त दिया जाए उतने ही प्रमाण में वे सुन्दर कार्य कर सकती हैं। परन्तु शुद्ध और शक्तिमान रक्त बने किस प्रकार ? “बन्दर की रसग्रन्थि मानवशरीर में लगाकर बुढ़ापे में जवानी प्राप्त करने की थियरी (कीमिया) का उपयोग क्यों न किया जाए ? रसग्रन्थियों के सत्त्व की शीशी का उपयोग करके किसलिये बुद्धि और शक्ति न बढ़ाई जाए ?”—यह सब बातें ढोंग जैसी हैं। दवावादी ऊँट-वैद्यों ने तो ऐसे अनेक भूत (शोधे) पैदा किए हैं। सत्त्व की शीशी तथा बन्दर और बकरे की रसग्रन्थियों से कब तक काम चलेगा ? यह सब

अम में डालने वाले ढोंग छोड़कर रसग्रन्थियों से शुद्ध रक्त प्रदान करनेवाली क्रिया का आश्रय लेना चाहिए। वह क्रिया है शीर्षासन। अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों को वह किसप्रकार शुद्ध रक्त प्रदान करता है वह समझने से पूर्व हम शरीर में असामान्य स्थान रखनेवाली इन रसग्रन्थियों की जाँच करें तो अनुचित न होगा।

(१) श्लेष्म ग्रन्थि (Pituitary gland) एक छोटे से मटर के दाने जितनी यह ग्रन्थि माँस और रक्त के उत्पादन में मुख्य भाग लेती है। शिराओं की ऐसी ग्रन्थि नासिका के मूल में, मस्तिष्क की तलहटी के पास छोटी-सी हड्डी की गुफा में स्थित है। उसके दो भाग हैं; दोनों भाग के स्राव एक-दूसरे से पृथक् और स्वतंत्र हैं। आगे की ग्रन्थि (Front lobe) का स्राव जनन-ग्रन्थियों के विकास का कार्य करता है। तथा हड्डियों की वृद्धि के लिये नियम का कार्य करता है। दूसरी ग्रन्थि (lobe) शरीर के अंदर का प्रमाण, रक्त का दबाव, आंतों का स्वास्थ्य, शर्करा और चर्बी का पाचन तथा रक्त में चारों का प्रमाण योग्य स्थिति में बनाए रखने का कार्य करती है।

(२) केन्द्र ग्रन्थि (Pincal gland) श्लेष्म ग्रन्थि के पीछे, थोड़ी ऊँचाई पर मस्तिष्क की तलहटी के पास यह ग्रन्थि स्थित है। यह ग्रन्थि गेहूँ के दाने जितनी है। प्रयोगों ने सिद्ध किया है कि इस ग्रन्थि में कम से कम दो रस भरते हैं जो अति आवश्यक कार्य करते हैं। एक स्राव (रस) अकाली जातीय वृत्ति और दूसरा अकाली युवावस्था को रोकता है। कभी-कभी चार पाँच वर्ष के बालक में इस ग्रन्थि के अधिक स्राव या वृद्धि के कारण यकायक गुप्त अवयवों पर, बगल में तथा अन्य स्थानों पर बाल दिखाई देते हैं और जातीय वृत्ति तथा शक्ति का प्रवेश हो जाता है।

(३) प्राण-ग्रन्थि (Thyroid gland) यह ग्रन्थि कंठ के निचले भाग में स्थित है। हुडु के पास आसनलिका के दोनों ओर इस प्राणग्रन्थि का एक-एक भाग आया है। यदि शरीर का अन्य तंत्र ठीकठाक हो तो मानसिक और शारीरिक उन्नति के लिये यह ग्रन्थि अद्वितीय सिद्ध होती है। यह ग्रन्थि व्यक्तित्वविकास के लिये अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। बालों तथा अन्दर-बाहर की त्वचा पर भी यह खूब प्रभाव डालती है। इस के रस में शक्ति और चैतन्य प्रगट करने का गुण है। इस रस-ग्रन्थि का स्त्राव अपूर्ण होने से मनुष्य चिड़चिड़ा, आलसी और विचित्र प्रकृति का हो जाता है। ऐसे मनुष्य जिम्मेवारी का काम नहीं संभाल सकते; शरीर मोटा हो जाता है। यदि स्त्राव अधिक हो तो उपरोक्त कथन से बिल्कुल विपरीत चित्र देखने को मिलेगा। ऐसे मनुष्यों की आँखें लाल दिखाई देती हैं; भूख बारम्बार लगती है; जातीय वृत्ति तेज होती है। शंखिनी स्त्री, मिष्टान्न की इच्छावाले, अनिद्रा के रोगी—यह सब अतिस्त्राव के उदाहरण समान हैं। प्राणग्रन्थि और जातीय-ग्रन्थि में निकट का सम्बन्ध है। ६०° जितना आयोडीन प्राणग्रन्थि में से निकलता है। सर्वांगासन, हलासन, और शीर्षासन का प्राण-ग्रन्थि पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव होता है।

(४) पार्श्व प्राणग्रन्थि (Para-Thyroid glands) यह रस ग्रथियाँ प्राणग्रन्थि के आसपास स्थित हैं। वे गेहूँ के दाने जितनी चार की संख्या में हैं। इतनी छोटी होने पर भी वे चूने का प्रमाण नियमित करने, ज्ञानतंतुओं तथा स्नायुओं को स्थिर रखने और विषों को नष्ट करने का कार्य करती हैं।

(५) उरस्थ ग्रन्थि (Thymus) ग्रन्थियों के साथ सहकार-पूर्वक कार्य करती है। यदि यह ग्रन्थि अपूर्ण कार्य करे तो स्नायु

की शक्ति और वृद्धि कम हो जाये। अधिक सञ्चित हो तो लम्बाई में वृद्धि हो और सहनशक्ति कम हो जाए। इन ग्रंथियों के उपरांत यकृत, प्लीहा, पेन्क्रियाज़ इत्यादि ग्रंथियाँ प्रसिद्ध हैं।

शीर्षासन की स्थिति में रक्त पैर इत्यादि अवयवों में से हृदय की ओर जाता है। हृदय अशुद्ध रक्त को शुद्ध करता है। शुद्ध रक्त हृदय के ऊपर के भाग में एकत्रित होता है। उपरोक्त सर्व ग्रंथियाँ हृदय के ऊपर के भाग में स्थित हैं। परिणामतः अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को शुद्ध रक्त में से सम्पूर्ण पोषण और शक्ति प्राप्त होती है; इस लिये वे अंतःस्त्राव का कार्य भलीभाँति कर सकती हैं; इससे शरीर में असामान्य फेरफार हो जाता है। अन्य व्यायाम करने वालों की अपेक्षा शीर्षासन करने वाले तेजस्वी, निरोगी, वीर्यवान् होते हैं उसका भी यह कारण है।

१२ : शीर्षासन से मज्जातंत्र (NERVOUS SYSTEM)

पर क्या प्रभाव होता है ?

शरीर की समस्त इन्द्रियों का राजा मस्तिष्क है। वह राजा बलवान् हो तभी शरीर का राज्य बराबर व्यवस्थित चल सकता है। मज्जातंत्र में मुख्य भाग लेने वाला अवयव मस्तिष्क है। दूसरा नम्बर करोडरज्जु का आता है। मस्तिष्क और करोडरज्जु में से हजारों ज्ञानतंतु समग्र शरीर में प्रसरित हैं। शरीर में एक भी अवयव ऐसा नहीं है कि जहाँ ज्ञानतंतु न हों। मनुष्य की प्रत्येक शारीरिक या मानसिक प्रवृत्ति मस्तिष्क पर अवलंबित है। सर्व ज्ञानतंतु मस्तिष्क के साथ सम्बन्ध रखते हैं। इन्द्रियों का आरोग्य और कर्तव्यपालन मस्तिष्क पर अवलंबित है। यदि मस्तिष्क स्वस्थ

हो तो चञ्चु, घ्राण आदि इन्द्रियों का कार्य श्रेष्ठ प्रकार से होता है। यदि ज्ञानतंतुओं के संधान में कोई आपत्ति आ जाये तो समस्त मानवयंत्र पर संकट आ जाता है। जिस अवयव के ज्ञानतंतु में खराबी हो जाये या टूट जाये उस अवयव में भी खराबी हो जाती है। हाथ के ज्ञानतंतु में खराबी आ जाये तो हाथ बेकार माना जाता है। इस रोग को हम लकवा नाम देते हैं। एक हाथ जब अलीभाँति काम करता है तब दूसरे में गति और स्पर्श की वृत्ति तक नहीं होती। इससे ज्ञात होता है कि शरीर तभी स्वस्थ रह सकता है जब शरीर का राजा और उसका तंत्र व्यवस्थित हो। तो क्या शीर्षासन मज्जातंत्र को व्यवस्थित और स्वस्थ कर सकता है ?

शीर्षासन के समय मस्तिष्क को विपुल प्रमाण में स्वच्छ रक्त मिलता है। शुद्ध रक्त द्वारा मस्तिष्क की शक्ति और स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। शीर्षासन मस्तिष्क, करोड़रज्जु और उसमें से गुजरने वाले ज्ञानतंतुओं की स्वस्थता के लिये उपकारी सिद्ध हुआ है। अधिक विश्वास के लिये निम्नोक्त ज्ञानतंतुओं के रोग में शीर्षासन क्या कार्य करता है वह देखें:—

न्यूरेस्थेनिया (Neurasthenia) यह रोग मुख्यतः उच्च वर्ग में—विद्वानों और भावनाशील समाज में दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। यह रोग ज्ञानतंतुओं की निर्बलता से उत्पन्न होता है। तात्पर्य यह है कि न्यूरेस्थेनिया ज्ञानतंतुओं का ही रोग है। इस रोग में रोरी की तबियत ढीली, स्मरणशक्ति मंद, थोड़े से काम में थकावट आना, अरुचि इत्यादि चिह्न सामान्य होते हैं। रोगी को निद्रा नहीं आती। रोग जब बढ़ जाता है उस समय रोगी को अपना बिस्तर चक्कर में घूम रहा हो ऐसा आभास होता है। चलते समय भी ऐसा ही अनुभव होता है। अजीर्ण, कब्जियत, छाती में

जलन तथा कभी-कभी छाती में एकदम घबराहट होने लगती है। छाती से लेकर तलुए तक सख्त दबाव रहता है। यह सब ज्ञान-तंतुओं की खराबी का परिणाम है। डॉक्टर लोग ऐसे रोगी का अच्छी तरह लाभ लेते हैं। दवाओं, रसीयों और अन्त में ऑपरेशन द्वारा रोगी के जीवन और धन को बरबाद कर देते हैं। रोगी को चूस-चूसकर यह रोग असाध्य है ऐसा कहकर छोड़ देते हैं। ऐसे रोगी को निसर्गोपचार द्वारा खुराक के फेरफार से और मानसोपचार से अच्छा किया जा सकता है। निसर्गोपचार में शीर्षासन इस रोग में मुला कार्य करता है। शरीर सम्बन्ध के ज्ञानतंतु एक या दूसरे प्रकार से मस्तिष्क के साथ रखते हैं वह हम जान चुके हैं। अब, यदि हम मस्तिष्क के आरोग्य पर ध्यान देकर उसे स्वस्थ कर लें तो ज्ञानतंतुओं की निर्बलता अपने आप दूर हो जायेगी। यह सब शीर्षासन से शक्य बनता है। डॉक्टरों से तंग आये हुए रोगी श्रद्धापूर्वक, अधिक समय तक इस आसन का अनुभव लेवें। हाँ, धैर्य रखना पड़ेगा और दूसरे नियमों का भी पालन करना ही पड़ेगा। रोगी अपनी रहन-सहन ठीक न करे और मात्र दवाओं से ही अच्छा हो जाएगा—ऐसी डॉक्टरों की मान्यता में मुझे श्रद्धा नहीं है।

स्मरणशक्ति मंद होने की शिकायत तो आजकल सामान्य हो गई है। हमारी अधूरी शिक्षा मन और शरीर पर व्यर्थ का बोझ लाद देती है। परीक्षा के समय पुस्तकों के ढेर मस्तिष्क में भरना पड़ते हैं; उस समय “मस्तिष्क काम नहीं करता, अक्ल गुम हो गई है, याद नहीं रहता”—इत्यादि शिकायतें विद्यार्थी-दुनिया में सुनाई देती हैं; कोई कबक चाय पीते हैं, कोई सिगरेट का कश खींचते हैं, कोई हुलास संघते हैं, तो कोई “ब्रेइन टॉनिक” की खोज करते हैं ऐसे निरर्थक और हानिकारक उपायों द्वारा बेचारे

सम्पत्ति, जीवनशक्ति और जीवन का नाश करते हैं। युवकों और विद्यार्थियों से ही यह शिकायत पायी जाती है ऐसा नहीं है; अब तो यह सर्वत्र सर्वव्यापक है। ऐसा होने का कारण चाहे जो हो; तथापि ऐसे मनुष्यों के मस्तिष्क में योग्य प्रमाण में रक्त नहीं पहुँचता यह बात निर्विवाद है। पेट को खुराक का भण्डार समझकर उसमें खुराक ठूसने वाला मनुष्य मस्तिष्क की वृद्धि और पोषण के लिये आवश्यक रक्त का पेट की वृद्धि के लिये उपयोग करता है। बड़े-बड़े पहलवान अपने स्नायुओं को इतना अधिक परिश्रम देते हैं कि जो रक्त मस्तिष्क को मिलना चाहिए वह स्नायु पी जाते हैं। शरीर में राक्षसी बल रखने वाले पहलवान मंदबुद्धि होते हैं उसका कारण यही है। पेट और स्नायुओं को रक्त की जितनी आवश्यकता है उससे विशेष मस्तिष्क को है। शीर्षासन में मस्तिष्क को विपुल प्रमाण में रक्त मिलता है शीर्षासन की स्थिति में मस्तिष्क की ओर आनेवाला रक्त शुद्ध एवं स्वच्छ होता है। मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य करनेवालों को शीर्षासन एक अच्छा व्यायाम है। स्मरणशक्ति की मंदतावाले सैकड़ों विद्यार्थियों पर मैंने यह प्रयोग किया है। कहने का तात्पर्य यही है कि जिन्हें इस बात पर किंचित् भी श्रद्धा हो उन्हें दूसरे टॉनिकों के पीछे ऐसे और शरीर की बरबादी न करके इस अत्युत्तम “ब्रेइन टॉनिक” अर्थात् मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करनेवाले शीर्षासन का उपयोग करना चाहिए। बड़े-बड़े विज्ञापनों से चकाचौंध होकर कौड़ी के पीछे सैकड़ों रुपयों की होलो न करके शीर्षासन का उपयोग करने के लिये मेरा नम्र आग्रह है।

सिर में रक्ताभिसरण क्रिया बराबर न होसे उत्पन्न होनेवाली दूसरी कठिनाई बालों का खिर जाना या असमय ही श्वेत हो जाता है। शायद ही कोई भाग्यवान स्त्री या पुरुष होगा जिसके सिर पर चमकदार काले बाल होंगे। सकुदे बाल बतलाते हैं कि शरीर के रक्त में पोषण-

तत्वों की न्यूनता है। बालों की जड़ में योग्य प्रमाण में पोषण और रक्त नहीं पहुँचता इसलिये वे खिर जाते हैं। आयोडीन की न्यूनता भी इसका एक कारण है। भोजन में सीलीकन, सल्फर और लौह (Iron) पर्याप्त मात्रा में होने से बाल कभी कमजोर नहीं होते। आयोडीन ककड़ी में अधिक प्रमाण में पाया जाता है। खुराक में मूली, गोभी, ककड़ी, पालक, प्याज—इत्यादि पदार्थ योग्य प्रमाण में लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त शरीर के लिये योग्य प्रमाण में चूने का चार (केल्शियम), केला, दूध इत्यादि खुराक द्वारा पहुँचाया जाये और नियमित शीर्षासन किया जाये तो बाल काले हो जाते हैं; खिरना बन्द हो जाता है—ऐसा मेरा अपना अनुभव है। शीर्षासन द्वारा बालों की जड़ को योग्य प्रमाण में रक्त और पोषण मिलने से वे चमकदार हो जाते हैं, बढ़ जाते हैं और खिरना बन्द हो जाता है। बाज़ार के सुगन्धित हेयर ऑइल के बदले मैं अपनी बहिनों को शीर्षासन करने की संमति देता हूँ। बाज़ारू तैल “व्हाइट ऑइल” नामक हलके तैल से बनाए जाते हैं, इस लिये वे बालों की जड़ को, आँख और मस्तिष्क को बहुत हानिकारक होते हैं। तैल से बालों को पोषण मिलता है यह बात मुझे मान्य है; परन्तु वास्तव में तैल पौष्टिक और शुद्ध है या नहीं इसकी कितने लोग परीक्षा करते हैं? चमकदार लेबल, चटकदार शीशी, मस्त सुगन्ध और ऊँचे दाम यानी फरट क्लास तैल !—ऐसी अपनी मान्यता है ! ऐसे तैलों को छोड़कर शुद्ध खोपरे का तैल और नियमित छह महीने तक शीर्षासन के अभ्यास से तुम्हें अपने सुन्दर बाल अपने आप मिल जायेंगे।

१३ : पाचनतंत्र, स्नायुतंत्र श्वासेन्द्रियतंत्र इत्यदि
पर शीर्षासन का क्या प्रभाव होता है ?

शास्त्रीय व्यायाम का उद्देश

(१) शरीर के जीवन्त अवयवों को योग्य व्यायाम देकर स्वस्थ एवं कार्यकुशल बनाना है ।

(१) योग्य रक्तभ्रमण, प्राणवायु का शरीर में योग्य विकेन्द्रीकरण, स्नायुओं की चपलता, तेजस्विता, शक्ति और सौन्दर्य की पूर्ति योग्य व्यायाम से हो सकती है ।

(३) पाचन, शोषण और पोषण—यह स्वस्थ पाचनतंत्र की क्रिया योग्य व्यायाम से शक्य बनती है ।

(४) शरीर के विष, विजातीय द्रव्य अर्थात् मलादि विमर्जव का कार्य शास्त्रीय व्यायाम से शक्य बनता है । शीर्षासन प्रथम प्रकार का शास्त्रीय व्यायाम है ।

शास्त्रीय व्यायाम के उपरोक्त उद्देशों की पूर्ति शीर्षासन द्वारा सरलता से हो सकती है । शरीरतंत्र के भिन्न-भिन्न विभागों पर शीर्षासन का कितना श्रेष्ठ प्रभाव होता है वह देखने से शीर्षासन का मूल्यांकन होगा ।

पाचनतंत्र का महत्त्व

जठर, यकृत, अग्निपिण्ड (Paucreas), प्लीहा (Spleen), छोटी आँत, बड़ी आँत इत्यादि अवयव पाचनतंत्र का कार्य सम्भालते हैं । स्वास्थ्य का महान आधार अन्नपचन की क्रिया पर है । गैस, कब्जियत, पाण्डुरोग, एपेन्डिसाइटिस इत्यादि रोग पाचनतंत्र की खराबी से होते हैं । स्वास्थ्य, दीर्घायु अथवा रोग और अकालमृत्यु

की क्रियाएँ पेट की प्रयोगशाला से उत्पन्न होती हैं। मनुष्य चाहे तो पेट को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का मध्यबिन्दु बना सकता है और ऐसा न हो सके तो फिर वह उसका क्रान्तान तो है ही।

पाचनतंत्र की स्वस्थता के दो सूत्र हैं—

(१) योग्य आहार और

(२) योग्य व्यायाम।

हम दूसरे सूत्र पर विचार करें।

पाचनतंत्र का मित्र शीर्षासन

- (१) शीर्षासन से पाचनशक्ति बढ़ती है; और पचे हुए अन्न का आसानी से रक्त में शोषण हो जाता है।
- (२) अन्नपचन की समग्र क्रिया (पाचन, शोषण और पोषण) नियमित, वेगवती और व्यवस्थित हो जाती है।
- (३) शीर्षासन जठररस (Hydrochloric Acid), आँतों का वर्तुलाकार आकुचन (Mouement of Parcsalsis) और जठर की मंथनक्रिया को वेगवती बनाकर पाचनतंत्र विभाग कार्यकुशल रखता है।
- (४) बैठावट जीवन अथवा निर्बलता के कारण पेट के भीतरी अवयव लचक जाते हैं; स्थानांतर हो जाते हैं। शीर्षासन की क्रिया स्थानभ्रष्ट अवयवों को यथास्थान लाती है।
- (५) बड़ी हुई तिरल्ली, जमे हुए निष्क्रिय यकृत की एकमात्र औषधि शीर्षासन है।

(६) जठराग्नि की मंदता, अरुचि, द्वाती की निर्बलता, गुल्म, उदरशूल, अजीर्ण इत्यादि पेट के रोगों में शीर्षासन अच्छा कार्य करता है।

(७) अन्ननलिका से दुर्गंध छूटना, आँतों का उतर जाना (हार्निगा), और आँतों की कमजोरी शीर्षासन से दूर होती है।

स्नायुतंत्र और शीर्षासन

मानव-शरीर में लगभग ४३४ स्नायु होते हैं जिनका वजन ४५ % जितना होता है। स्नायु दो प्रकार के होते हैं : ऐच्छिक और अऐच्छिक। शीर्षासन का शुभ प्रभाव दोनों प्रकार के स्नायुओं पर पर होता है। आसन करने वाले व्यक्ति के स्नायु नर्म, सुदृढ़ और स्वस्थ होते हैं। शीर्षासन करने वाला अपना यौवन अधिक काल तक बना रखता है।

श्वासेन्द्रियतंत्र

श्वास लेने के मागों में नाक, गला, स्वर, श्वासनलिका, उसके दो कॉटे और फेफड़ों के सिरे पर आये हुए दो फूँकने (Air cells) —इतने भागों का समावेश होता है। दायाँ और बायाँ—दो फेफड़े होते हैं।

आसन और श्वासोच्छ्वास की वसरत से फेफड़े विकसित होते हैं। शीर्षासन द्वारा रक्त का विशाल समूह फेफड़ों में से गुजरता है। इस रक्त में पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु का प्रवेश होने से शरीर के जीर्णोद्धार एवं पुनर्रचना-कार्य में देग आता है। जब फेफड़े जैसा कोमल अवयव बिगड़ता है उस समय आसन के अति-

रिक्त अन्य कोई व्यायाम काम नहीं आता। श्वास और स्वास्थ्य के बीच गाढ़ सम्बन्ध है।

अस्थिसमूह और उसका कार्य

हमारे शरीर में २०० से भी अधिक हड्डियाँ हैं। लम्बी, छोटी, चौड़ी और अनियमित—ऐसी चार प्रकार की हड्डियाँ होती हैं। यदि शरीर में हड्डियाँ न होतीं तो वह सीधा होने के बदले ढेर जैसा होता। शरीर के कमल अवयवों की रक्षा करना; शरीर को सहारा देना और स्नायुओं के सिरे को चिपटे रहने के लिये स्थान देना—इत्यादि कार्य हड्डियों के हैं।

शीर्षासन का हड्डियों पर क्या प्रभाव होता है ?

(१) उम्र बढ़ने से शरीर के तंतुओं में चार (Calcareous salt) का प्रमाण बढ़ता है। चूने का चार हड्डियों में बढ़ता जाता है। शीर्षासन हड्डियों में होनेवाली प्रक्रिया को रोकता है।

(२) शीर्षासन से शरीर की ऊँचाई बढ़ती है। हमारी करोड़ जिन हड्डियों से बनी है, उनमें गरदन ने निकटवाली हड्डियों की अपेक्षा कमर के निकटवाली हड्डियाँ अधिक लम्बी होती हैं। शीर्षासन के कारण सारे शरीर का भार गरदन पर आता है। परिणामतः गरदन की हड्डियाँ अपने आप बढ़ने लगती हैं और उससे शरीर की प्राकृतिक वृद्धि होती है।

(३) जड़वे की हड्डियों (Aeveolus) की ओर सामान्यतः रक्त प्रवाह मंद होता है। परिणामस्वरूप उस भाग में रोग बहुत जल्दी लागू हो जाता है। दाँतों पर जमी हुई पथरी, सोने-चाँदी की किलें और दाँतों पर लगाया हुआ रंग जड़वे की हड्डियों की

और आनेवाले रक्त के मंद प्रवाह को और भी मंद बना देते हैं। दुर्बलों पर कौन शासन नहीं करता? उस निर्बल भाग में पीप उत्पन्न हो जाती है। इस स्थिति को रोकने का एकमात्र उपाय है शीर्षासन। शीर्षासन की स्थिति में मसूड़ों में, जबड़ों की हड्डियों में, मुँह के आसपास के अवयवों में स्वच्छ रक्त का समूह एकत्रित होता है। इस ताजे रक्तसमूह में समायी हुई रोगविनाशक शक्ति और पोषक तत्त्व दाँतों की दुनियाँ में स्वास्थ्यका भरना बहाते हैं।

शरीर की नगरपालिका और उसके कार्यकर्ता

फेफड़े, त्वचा, मूत्रपिण्ड और आँतें शरीर की नगरपालिका के प्रमुख कार्यकर्ता हैं। मल, अंगारवायु यूरिया एसिड, लेक्टिक एसिड इत्यादि कचरा शरीरतंत्र में हर समय एकत्रित होता है। यह कचरा शरीर को हानिकारक विष है; इन पदार्थों को शीघ्रता से व्यवस्थापूर्वक शरीर के बाहर निकलना चाहिए।

मलविसर्जन के कार्य में शीर्षासन का प्रभाव

(१) मूत्रपिण्ड और त्वचा शिथिल हो जाने से शरीर में विजातीय द्रव्य जमा होते हैं और उनसे दूषित वायु उत्पन्न होती है। यह दूषित वायु पाचनक्रिया के समय पेट में उत्पन्न होती है और पाचनतंत्र में सर्वत्र फैल जाती है। जठर की दीवार को स्पर्श करके यह दुष्ट अपानवायु सारे शरीर में उत्पात मचा देती है। शीर्षासन से अपानवायु का मार्ग खुलता है और मूत्रपिण्ड में होकर बाहर निकल जाती है। रुकी हुई अपानवायु से जो चिंता, व्यग्रता, निरासा और अन्य शारीरिक शिकायतें मालूम होती हों वे दूर हो जाती हैं।

(२) शीर्षासन से कब्जियत दूर होती है; त्वचा पसीने को और मूत्रपिण्ड यूरिया एसिड आदि विषैले पदार्थों को सरलता से बाहर फेंकते हैं।

(३) शीर्षासन द्वारा रोगप्रतिकारक शक्ति और जीवनशक्ति में वृद्धि होती है इसलिये शरीर के विजातीय द्रव्यों का निर्यात होता ही रहता है।

१४ : शीर्षासन आसनों का राजा क्यों है ?

राजा उसी को कहा जाता है जो सर्वश्रेष्ठ हो। शरीर, मन और आत्मा पर शीर्षासन का जो शुभ प्रभाव पड़ता है वैसा प्रभाव किसी भी व्यायाम या आसन से नहीं होता। उसी व्यायाम को श्रेष्ठ कहा जा सकता है जिससे तन, मन और आत्मा उन्नत बनें। मात्र स्नायु बढ़ाने का या शरीर को मोटा करने का कोई अर्थ नहीं है। गांधीजी के शब्दों में लिखूँ तो मूढ़ता को भी एक प्रकार का रोग ही मानना चाहिए। बड़े-बड़े पहलवान जोकि कुश्ती लड़ने में महान हों, परन्तु जिनाहा मन गवार जैसा हो, उन्हें हम निरोगी शब्द लगाएँ यह अज्ञान की दिशा है। स्वस्थ शरीर के अन्दर स्वस्थ मन हो वही मनुष्य आरोग्यवान कहलाता है। शीर्षासन ही एक ऐसा व्यायाम है जो तन और मन का एक-सा समन्वय करके उच्च प्रकार के आरोग्य के साथ श्रेष्ठ आध्यात्मिक बल भी बढ़ाता है।

शीर्षासन सभी लोग कर सकते हैं। बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष—सबके लिये वह एकसमान लाभदायक है। चाहे जिस उम्र में किञ्चित्मात्र हानि के बिना वह किया जा सकता है। चाहे जिस ऋतु में, चाहे जिस स्थान पर वह हो सकता है। एकान्त में और संघ में भी किया जा सकता है। हममें न तो कुछ याद रखना है और न इसका सीखना कठिन है। हममें व्यायामशाला, मैदान, हथियार अथवा अन्य किसी साधन की आवश्यकता नहीं है—चाहे जहाँ बिना किसी तैयारी के हो सकता है।

शीर्षासन अमुक भागों के साथ सम्बन्ध नहीं रखता परन्तु शरीर के प्रत्येक अंग के साथ सम्बन्ध रखता है। शरीर के अणु-अणु में रक्त होता है और शीर्षासन का मुख्य प्रभाव रक्त पर ही होता है।

व्यक्तित्व विकसित करने, मुँह का तेज बढ़ाने, प्रभावशाली ओजपूर्ण मुखाकृति बनाने, ब्रह्मचर्य स्थिर रखने और स्वप्नदोष को रोकने में शीर्षासन का व्यायाम अद्वितीय है।

शीर्षासन की क्रिया के समय प्राणतत्त्व सुषुम्णा द्वारा मूलाधार चक्र की ओर जाने का प्रयत्न करता है और फिर रक्ताभिसरण द्वारा मस्तिष्क में जाने का प्रयत्न करता है। इसप्रकार प्राणायाम के बिना ही कुण्डलिनी की शक्ति जागृत होती है; स्वर में जोश आने लगता है और मन की एकाग्रता प्राप्त होती है।

यौवन की सुरक्षा के लिये, वृद्धावस्था के चिह्नों को दूर हटाने के लिये और हृदय को आनन्द एवं उत्साह से भरने के लिये शीर्षासन करो—शीर्षासन करो !

शीर्षासन से मुँहासे दूर हो जाते हैं।

शीर्षासन से शरीर में जोश और यौवन उछलने लगते हैं।

शीर्षासन से जीभ का बेवादपना दूर होता है, अन्न की ओर जो अरुचि रहती है उसका नाश होता है।

शीर्षासन से वृद्धावस्था दूर हट जाती है, आयुष्य में वृद्धि होती है।

शीर्षासन से शरीर का विकास चालू रहता है, प्रतिदिन सदिरा-पान करनेवालों का दूषित मस्तिष्क भी स्वच्छ हो जाता है।

आसनों में सबसे अधिक लाभदायी शीर्षासन है।

—(“योग के आसनों” से)

शीर्षासन करने से कमला रोग दूर हो जाता है।

—जम्बुनाथन्

दंतरोगों के लिये शीर्षासन श्रेष्ठ औषधि है।

—(गुज. पुस्तक “वैदिक संबंधी विचारों” से)

सिर सम्बन्धी शिकायतों के लिये शीर्षासन जड़ीबूटी का काम करती है।

—(गुजराती पुस्तक “घरगृथु वैदिक” से)

समधारण स्थिति ही योग का आदर्श है। शारीरिक सम-धारण की सुरक्षा के लिये शीर्षासन अति मूल्यवान् वस्तु है। इसी कारण यागशास्त्र में इस आसन को खूब महत्त्व दिया गया है। इसके पूर्ण प्रभाव की कथा मात्र स्वानुभव से ही समझी जा सकेगी। निद्रानाश (Insomnia) के लिये शीर्षासन अचूक और रामबाण उपाय है। शीर्षासन से सिर के अन्दर रक्त का प्रवाह तेज हो जाता है और स्वच्छ रक्त का भराव होने से वहाँ के अस्वच्छ रक्त की अस्वच्छता नष्ट हो जाती है। शीर्षासन से मुँह प्रफुल्लित और कांतिमान हो जाता है; कानों में चपलता आती है; शरीर हलका और स्फूर्तिवान् मालूम होता है। उछलते आरोग्य से शरीर खिल उठता है। छाती के भीतर फेफड़ों को शुद्ध रक्त मिलने से उनका विकास होता है और बाहर रक्तशिराओं तथा माँसपेशियों में स्वच्छ ताजे रक्त का भराव होने से उनका विकास होता है। पुरुष, स्त्री, बालक—सब इस आमन के प्रयोग से लाभ उठा सकते हैं। नाभि सूर्य का स्थान माना जाता है और चंद्र का स्थान हृदय में है। अमृत वर्षण केवल चंद्र में से ही होता है; सूर्य तो उस

उस अमृत को पी जाता है। ऐसे अमृत का पान जब नाभि सूर्य अधिक प्रमाण में कर जाता है उस समय मनुष्य की मृत्यु हो जाती है। शीर्षासन करने से (नाभित में स्थित) सूर्य का अंतर बढ़ जाने से वह अमृत पान नहीं कर सकता। इस आसन को 'विपरित मुद्रा' कहते हैं। शीर्षासन की स्थिति में नाभि का सूर्य हृदय में रहने वाले चंद्र में से झरते हुए अमृत का पान नहीं कर सकता।—इसप्रकार उस अमृत से शरीर को महान लाभ होता है और आरोग्य की वृद्धि होती है। जीवन की मर्यादा भी बढ़ती है।

—एम. आर. जम्बुनाथन्

शीर्षासन के सम्बन्ध में मेरा अनुभव यह है कि यह आसन वास्तव में अति श्रेष्ठ है; इससे आँखों का तेज बढ़ता है, स्मरण-शक्ति का विकास तथा वीर्यशुद्धि इत्यादि अनेक लाभ होते हैं।

—भूपतराय मोहनलाल दवे

(सम्पादक: "तंदुरस्ती" मासिकपत्र गुजराती.)

स्वप्नदोष तथा दमे के रोग में इस आसन से खूब लाभ होता है।

(आसन : गु. व्या. प्र. मण्डल)

शीर्षासन सभी आसनों का सम्राट् है; इस आसन के अभ्यास से अनंत आधिभौतिक एवं आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त होती है।

स्वामी सरस्वती

करोड़रज्जु में मेरुदण्ड के भीतर सुषुम्णा का प्रवाह चलता है; वह सदैव मस्तक से नीचे की ओर बहता है। शीर्षासन में सिर नीचे होने से वह प्रवाह सिर की ओर बहने लगता है, इससे बुद्धि तथा

स्मरणशक्ति में वृद्धि होना सम्भव है ।

(“आसन और आरोग्य” से)

पूज्य स्वामी शिवानन्द सरस्वती शीर्षासन के अपूर्व लाभ के सम्बन्ध में निम्नानुसार लिखते हैं:—

‘This is very useful in keeping up Brahmacharya. It makes you an Oordhvareta. The seminal energy is transmuted into spiritual Ojas Shakti. This is also called as sex-sublimation. You will not have wet-dreams, spermatorrhoe. In an oordhvareta yogi the seminal energy flows upwards into the brain for being stored up as spiritual force which is used for contemplative purposes (Dhyana). When you do Sirshasana imagine that the seminal energy is being converted into Ojas and is pushing along the spinal column into the brain for storage. Shirshasana invigorates energies and vivifies. Shirshasana is really a blessing and a nectar. Words will fail so adequately describe its beneficial results and effects. In this Asana alone the brain can draw plenty of Prana and blood.

Shirshasana is panacea, a cure all, a sovereign specific for all diseases. It brightens the psychic faculties and awakens Kundalini Shakti, removes all sorts of diseases of intestines and

stomach and augments the mental power. This is a powerful blood purifier and nervine tonic. All diseases of eye, nose, head, throat, stomach, genito-urinary system, liver, spleen, lungs, renal colic, deafness, gonorrhoea, diabetes, piles, asthma, consumption, syphilis etc. are cured. It augments the digestive fire gathering wrinkles and greyness will disappear.

शीर्षासन से सर्दी दूर होकर नैसर्गिक उष्णता आ जाती है। जिन्हें हाथ-पैरों की शिथिलता का रोग हो वे यदि प्रतिदिन दो-चार बार थोड़े-थोड़े समय तक शीर्षासन करें तो उन्हें अत्यन्त लाभ होता है।

—(“आसन और आरोग्य” से)

१५ : शीर्षासन करनेवालों के लिये कोई आवश्यक सूचनाएँ हैं ?

गद्दी के बिना कदापि शीर्षासन नहीं करना चाहिए। चाहे जैसी सख्त और नीची-ऊँची जमीन पर शीर्षासन कभी मत करो। गद्दी के बिना शीर्षासन करने से सिर को, कोमल मस्तिष्क को और आँखों को बहुत हानि होती है। ज्ञानतंतुओं पर एक प्रकार का दबाव आने से बुरा परिणाम आता है। गद्दी के बिना सिर पर कृत्रिम दबाव पड़ने से अधिक समय तक स्थिर रहना भी अशक्य है। रुई के बदले गद्दी में चिथड़े या घास नहीं भरना चाहिए।



शीर्षासन में रक्त की गति सिर की ओर होती है। इसप्रकार के रक्तगमन से रक्त का दबाव सिर में विशेष होता है। शीर्षासन करते समय सिर को बारम्बार ऊपर उठाना अत्यन्त हानिकारक है; क्योंकि ऐसा करने से मस्तिष्क की शिराएँ फट जाने का सम्पूर्ण भय है। उन शिराओं के फटने से कदाचित् मृत्यु भी आ सकती है। कहने का तात्पर्य यह है कि जिस समय सिर में रक्तसंचय की क्रिया चल रही हो, उस समय ऐसी कोई क्रिया नहीं करना चाहिए कि जिससे शिराओं को हानि पहुँचे।



“अति सर्वत्र वर्जयेत्”—यह नियम शीर्षासन के लिये आवश्यक है। हम लोग प्रारम्भ में बहादुर हैं। प्रथम तो किसी भी कार्य के पीछे हाथ धोकर पड़ जाते हैं; और कुछ ही समय में सब छोड़कर बैठ जाते हैं। प्रारम्भ में शीर्षासन शक्ति अनुसार थोड़ी देर करना चाहिए; क्योंकि प्रारम्भ में रक्त विपुल प्रमाण में मस्तिष्क की ओर जाता है। शीर्षासन आरोग्य के लिये है न कि प्रतियोगिता के लिये कई लोग ऐसी शर्त लगाते हैं कि—“कौन अधिक देर तक शीर्षासन करता है!” मुझे एक प्रसंग याद आ रहा है। एक बार मेरी अनुरस्थिति में व्यायामशाला के कुछ सदस्यों ने शर्त लगायी कि कौन अधिक देर तक शीर्षासन कर सकता है। कुछ तो पाँच-दस मिनट में ही सीधे हो गये; लेकिन एक भाई ने अपनी शक्ति का परिचय देने के लिये पौन घंटे तक शीर्षासन किया और उसी स्थिति में बेहोश होकर जमीन पर लुढ़क गये। बर्फ, पानी, मालिश आदि उपचारों द्वारा उन्हें होश में लाया गया। कई लोग चाहे जिस समय, मन चाहे उतनी देर तक शीर्षासन करते हैं; परन्तु यह रीत टीकापात्र है। इस सम्बन्ध में निम्नोक्त सूचनाएँ ध्यान में रखना चाहिए:—

- (१) पहले सप्ताह में दिन में एक ही बार २० से ६० सेकण्ड तक शीर्षासन करना चाहिए।
- (२) तीसरे सप्ताह में डेढ़ मिनट तक समय बढ़ाओ।
- (३) तीसरे और चौथे सप्ताह में तीन मिनट तक समय बढ़ाओ।
- (४) एक महीने में पाँच मिनट तक शीर्षासन करने की शक्ति प्राप्त कर लेना चाहिए।

(५) इस प्रकार बढ़ाते हुए ४-५ महीने में आध घंटे तक शीर्षासन करना चाहिए। मेरे अभिप्रायानुसार शीर्षासन के लिये अधिक से अधिक आध घंटे का समय काफी है। किसी खास रोग में निष्णात की सलाह लेकर ही अवधि बढ़ाना चाहिए। शीर्षासन आध घंटे से अधिक ही करना हो तो सुबह-शाम मिलाकर करना चाहिए और वह भी धीरे धीरे बढ़ाकर। एक दिन आध घंटा और दूसरे दिन सिर्फ पाँच मिनट—इस प्रकार अनियमित शीर्षासन नहीं करना चाहिए। प्रारम्भ में घड़ी रखकर शीर्षासन करना चाहिए। शीर्षासन करने वालों की ऐसी मान्यता होती है कि जितना अधिक समय शीर्षासन करेंगे उतना अधिक लाभ होगा; किन्तु अधिक समय तक शीर्षासन करने से रक्तभ्रमण पर श्वासोच्छ्वास की क्रिया पर और शरीर के अन्य तंत्रों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। शीर्षासन के अतिरेक से आँखों की ज्योति मंद हो जाती है, श्रवणशक्ति का नाश होता है और मस्तिष्क में रक्त एकत्रित होता है।



गर्मी के दिनों में शीर्षासन अधिक समय तक नहीं करना चाहिए; सर्दी के दिनों में यह आसन मझे से अधिक देर तक करना चाहिए; किसी भी ऋतु में मध्याह्न समय यह आसन नहीं करना चाहिए।

शीर्षासन की स्थिति में सिर पर भार आये ऐसी हाथों या पैरों की कोई भी क्रिया नहीं करना चाहिए। कई लोग शीर्षासन करते समय पद्मासन लगाते हैं, पैरों को नीचा-ऊँचा करते हैं, यह हानिकारक है।



शीर्षासन दूसरे आसनों या व्यायाम के बाद अन्त में करना चाहिए। शीर्षासन के पश्चात् श्वासन की क्रिया अत्यन्त आवश्यक है, इसलिये उपरोक्त सलाह दी है। श्वासन के पश्चात् किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं करना चाहिए।



तृतीय खंड



आसनों का महत्त्व

अ...नु....क....म

आसनों का महत्त्व

आहार-योजना

आसन और आहार

स्त्रियों का व्यायाम

१ अर्ध मत्स्येन्द्रासन

२ उत्तानपादसन

३ चक्रासन

४ जानु-शिरासन

५ त्रिकोणासन

६ धनुरासन

७ पद्मासन

८ पश्चिमोत्तानासन

९ भुजंगासन

१० मत्स्यासन

११ शलभासन

१२ शवासन

१३ सर्वांगासन

१४ हलासन

आसन करने वालों के लिये आवश्यक संमति



आसनों का महत्त्व

आसनपद्धति अर्थात् प्रकृति (Nature) को लक्ष में रखकर नियोजित व्यायामपद्धति । आँखों को खुला रखकर प्रकृति की ओर देखने से क्या मालूम होता है ? प्रकृति की जीवंत सृष्टि किसी न किसी रूप में आसन करती है । आलस्य दूर करते हुए कुत्ते को और कमान की भाँति ऊपर उठती बिस्ली को हम प्रतिदिन देखते हैं । पशु समाज की ओर न जाकर अपने छोटे बच्चों की प्रवृत्ति पर ध्यान दें तो क्या देखेंगे ? धरतीमाता की गोद में सोता हुआ वह बालक घड़ी में पैरों को हाथ से पकड़ लेगा और पैर के अँगूठे को मुँह की ओर ले जाने का प्रयत्न करेगा; कभी हाथ और पैरों को आमने-सामने की दिशा में उछालकर किलकारी मारेगा । कई बार वह कंधों के बल ऊपर उठता है तो कभी-कभी उल्टा-सीधा होने का प्रयत्न करता है । उस निर्दोष मूर्ति का अवलोकन करो, उस आरोग्य के झरने का विचार करो, उसके आनंद, उसकी चपलता, उसके अपार स्वास्थ्य के साथ अपने कृत्रिम जीवन की तुलना करो । जिन्हें हम पशु कहते हैं उनके साथ भी हम अपनी मानसिक एवं शारीरिक स्थिति की तुलना करें । अरे ! प्रसन्नचित्त, स्वस्थ और भग्य प्रकृति की सृष्टि में मनुष्य-प्राणी क्यों इतना निर्मास्य, रोगी और निस्तेज ? प्रकृति की ओर से स्वस्थ, बलवान और महान होने के लिये अवतरित हुआ मानव प्रकृति की अवहेलना करने से

रोग और अकाल-मृत्यु के मुँह में जा रहा है। ईश्वरधाम जैसे दिव्य होने के लिये बने हुए शरीर, उनमें वास करने वालों के अपवित्र विचार, मलिन आचार और प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन से भ्रष्ट होकर-उजड़कर नाश को प्राप्त हो रहे हैं।

आरोग्य की जड़ीबूटी

प्रकृति के अंचल में खेलने वाले, प्रकृति की गोद में सोने वाले, प्राकृतिक नियमों का पालन करने वाले भारत के तेजस्वी ऋषि-मुनियों को हम भूल गये हैं। उन महात्माओं ने निर्जीव और सजीव सृष्टि का सूक्ष्म अवलोकन करके सारी मानव-जाति को अपने अनुभव और ज्ञान से भरे हुए रत्नभंडार उत्तराधिकार में दिये हैं। उनमें का एक भण्डार है आसनों का व्यायाम। ऋषि-मुनियों ने देखा—“यह टिड्डी कितनी चपल और चंचल है? सर्प कितना कोमल और स्थिति-स्थापक है? मत्स्य कैसा पानी पर स्थिर रह सकता है? यदि मानव ऐसा बने तो? मानव प्रकृति की एक सर्वश्रेष्ठ कृति है; क्या वह सनातन सुख, स्वास्थ्य और दीर्घायु प्राप्त नहीं कर सकता? इस मनोमंथन से सर्पासन, शलभासन, कुक्कुटासन, मत्स्यासन, गौमुखासन-इत्यादि आसनों की उत्पत्ति हुई। इसप्रकार उन प्रकृति के भक्तों ने प्रकृति से ही प्रेरणा लेकर आरोग्य की जड़ीबूटी समान आसनपद्धति उत्पन्न की है।

मेरा स्वानुभव

सुव्यवस्थित राज्यतंत्र की भाँति अपना शरीर भी सुव्यवस्थित तंत्र रखता है। जिसप्रकार एक राज्य में अनेक विभाग होते हैं, उसीप्रकार अपने शरीर में भी अनेक विभाग (Departments) हैं :—(१) स्नायुतंत्र (Muscular system), (२) रुधिराभिसरण-

तंत्र (Circulatory system), (३) श्वासेन्द्रियतंत्र (Respiratory system), (४) पाचनतंत्र (Digestive system), (५) मज्जातंत्र (Nervous system),—ऐसी मुख्य संस्थाओं द्वारा सारे शरीर का तंत्र व्यवस्थित, पद्धतिसर और नियमपूर्वक चलता है। इस तंत्र के किसी भी विभाग में अव्यवस्थिता पैदा हो तो रोग और कभी-कभी मृत्यु आ जाती है। शरीर को योग्य व्यायाम और आहार दिया जाये तो शरीर का सारा तंत्र जीवन के अंत तक मज्जी-भाँति चलता रहे इसमें कोई शंका नहीं है। यहाँ स्वाभाविक प्रश्न उपस्थित हो कि “योग्य व्यायाम कौनसा है ?” तो मैं भारपूर्वक कहूँगा कि—“शरीर का आदर्श आरोग्य अडिग स्वास्थ्य, अनुपम सौंदर्य आसनों के व्यायाम से प्राप्त होता है।” मैंने अनेक व्यायाम-पद्धतियों का अभ्यास किया है; उनमें से अधिकांश पद्धतियों का अपने शरीर पर तथा अपने अन्य मित्रों पर प्रयोग करके देख लिया है। इस सबके पश्चात् मैंने निर्णय किया है कि—“दुनिया की समस्त व्यायामपद्धतियों में आदर्श आरोग्य के लिये आसनों की व्यायाम-पद्धति ही सर्वश्रेष्ठ है।

शास्त्रीय व्यायाम की रूपरेखा

श्रेष्ठ व्यायामपद्धति तो उसी को कहा जा सकता है कि जिसके द्वारा बाह्य और आंतरिक शरीर को योग्य व्यायाम मिले; ऐच्छिक स्नायुओं को एकसा व्यायाम मिले; रघस्थ, अधिक स्वस्थ और रोगियों को भी पूर्ण आरोग्य प्राप्त हो सके।

आसन शास्त्रीय व्यायाम है

मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, चक्रासन से करोडरज्जु पर अच्छा प्रभाव पड़ता है; मज्जातंत्र व्यवस्थित हो जाता है। पश्चिमोत्तानासन, त्रिकोणासन पाचनतंत्र को सतेज बनाते हैं। शीर्षासन, सर्वांगासन

और हलासन रुधिराभिसरण तंत्र को दृढ़ करते हैं; अंतःस्रावी ग्रन्थियों (Endocrine glands) पर अच्छा प्रभाव डालते हैं। जानु-शिरासन, पादांगुष्ठासन और मत्स्येन्द्रासन स्नायुतंत्र को आदर्श रखते हैं; वीर्यरक्षण करने में और ब्रह्मचर्य बना रखने में खूब मदद करते हैं; जातीय वृत्ति को ओजस में परिवर्तित कर देते हैं; वीर्य को ऊर्ध्वरेता बनाते हैं।—इसप्रकार सम्पूर्ण आसनपद्धति शरीर-शास्त्र का लक्ष्य करके नियोजित की है। शरीरतंत्र का भोग देकर, जीवनशक्ति का अवरोध करके, शरीर की प्राकृतिक रचना की बलि देकर आज जो व्यायामपद्धति प्रचलित है उसके साथ हमारी प्राचीन आसन-पद्धति की तुलना कैसे हो सकती है?

भारी और अशास्त्रीय व्यायाम-पद्धति

स्वस्थों को स्वस्थ रखती है; इतना ही नहीं परन्तु अमुक व्यक्ति को ही यह पद्धति अनुकूल आती है। निर्बल, रोगी, वृद्ध या स्थूलकाय व्यक्तियों को इस व्यायामपद्धति में कोई स्थान ही नहीं है। मीलौं तक दौड़ना, घंटों कुश्ती करना, मनो वजन उठाना, कई दिन तक पानी में पड़ा रहना मले ही व्यायाम का आदर्श ही, किन्तु वह स्वास्थ्य का आदर्श नहीं है। ऐसे कसरती व्यक्ति अपनी सुन्दरता के लिये तथा अपने निश्चित स्थान पर योग्य हैं; परन्तु इससे आरोग्य का माप नहीं निकलता। कुछ अपवाद को छोड़कर हम में ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जिन्हें चेम्पियन नहीं बनना है, किन्तु शारीरिक योग्यता के साथ उच्च प्रकार का स्वास्थ्य प्राप्त करना है। ऐसे लोग निर्दोष व्यायामपद्धति का आश्रय लेने के बदले स्नायु बढ़ाने में लग जाँ तो क्या परिणाम आयेगा? भारी व्यायाम के कारण ऐसा लगता है कि वे तंदुरुस्त बन रहे हैं; परन्तु ऐसे लोगों की स्थिति का निरीक्षण करने से हम भिन्न अभिप्राय पर आ जाते हैं।

भयंकर गड़बड़ी !

यह एक निर्विवाद सत्य है कि हमारे शरीर में वृद्धि और विनाश का क्रम निरन्तर चलता रहता है। यह कार्य शक्ति के विनाश और ज्ञानतंतु के व्यय विना सतत होता ही रहता है। कृत्रिम व्यायामपद्धति में स्नायु, शिराएँ, कोष अपना कार्य सफलतापूर्वक नहीं कर सकते। भारी व्यायाम के अंत में रक्तभ्रमण शिथिल हो जाता है; परिणामतः शरीर का विष सम्पूर्णतया बाहर नहीं निकल पाता। श्वासोच्छ्वास की क्रिया को वेगवती और अल्प बनाता है। आरोग्यशास्त्र का एक नियम है कि:—“जितने प्रमाण में श्वासोच्छ्वास छोटे और वेगवान बनें उतने प्रमाण में आरोग्य कम और जीवन अल्प होता है। श्वासोच्छ्वास गहरे और नियमानुसार लेना चाहिए। भारी व्यायाम करने वाले, घंटों तक कुश्ती करने वाले, तैराक, दौड़ने वाले इस नियम का पालन कदापि नहीं कर सकते; इसलिये इसप्रकार के व्यायाम से शरीर को अनिष्ट परिणाम भोगना पड़ता है। शिराओं और कोषों का मरण-प्रमाण अनेकगुना बढ़ जाता है; अत्यधिक रक्त के व्यय को पूरा करने के लिये बेचारे हृदय को अत्यन्त शीघ्रतापूर्वक और सतत श्रम करना पड़ता है। फेफड़ों को शक्ति से अधिक परिश्रम करना पड़ता है। रक्त में बलवा मच जाता है। अशुद्ध रक्तवाहिनियों का चित्रण किसप्रकार किया जाये ? अयोग्य व्यायाम के परिणामस्वरूप उत्पन्न होनेवाली वेगवती और उलझनभरी क्रिया हृदय, फेफड़ों, शिराओं, रक्तभ्रमण और स्नायुतंत्र की शक्ति का विनाश करती है। नाड़ी की धड़कनें वेगवान हो जाती हैं; पसीना और थकावट का प्रमाण बेहद बढ़ जाता है। ऐसा व्यायाम मात्र ऐच्छिक स्नायुओं के लिये है; ऐच्छिक स्नायुओं को ही इसमें सारा काम करना पड़ता है—जबकि अनैच्छिक स्नायु तो व्यायाम से वंचित ही रह जाते हैं। जिन अवयवों

को व्यायाम की आवश्यकता है उन्हें बिलकुल व्यायाम नहीं मिलता, और जिन्हें कम से कम आवश्यकता है उन्हें हद से ज्यादा व्यायाम मिलता है। इस प्रकार शरीर में विष और अव्यवस्था का प्रमाण बढ़ता जाता है और हम समझते हैं कि हम आरोग्य और शक्ति प्राप्त कर रहे हैं !

थोड़ा विचार तो करो

ऐसा अयोग्य व्यायाम यदि दिन-प्रतिदिन अधिक प्रमाण में किया जाये—पुनः पुनः किया जाए, तो कैसा भयंकर परिणाम आयेगा ? अयोग्य विचार और दबाव के प्रमाण में यदि शरीर को पर्याप्त मात्रा में योग्य खुराक न दी जाए, आराम न मिले, आक्सीजन न दे सकें तो क्या परिणाम आयेगा ?

नियमभंग का दण्ड

प्रकृति का नियम अटल है; प्रकृति के शब्दकोष में अज्ञान के लिये क्षमा नहीं है; भूल के लिये पश्चात्ताप के अतिरिक्त कोई उपाय नहीं है। प्रकृति किसी की शर्म नहीं रखती। यदि कोई प्रकृति की हत्या करके—ईश्वर के सनातन नियमों का भंग करके सुख, सामर्थ्य, आरोग्य या दीर्घायु की आशा रखता है तो वह भूलता है। ऐसे कसरतबाजों को प्रकृति बलात् आराम करने को विवश करती है। भारी व्यायाम करनेवाले की रोग-प्रतिकारक शक्ति, सहनशक्ति, स्थितिस्थापकता की शक्ति का ध्वंस होकर लहलहाती हुई जवानी असमय ही वृद्धावस्था की काली छाया में परिणमित हो जाती है। सुप्रसिद्ध कसरतबाजों ने क्षय, हार्टफेल, लकवा तथा सांघों और घुटनों के रोगों का शिकार बनकर जीवन समाप्त किया है यह कौन नहीं जानता ?

भारी और अशास्त्रीय व्यायाम का परिणाम

(१) असमय ही युवावस्था में मृत्यु होती है।

(२) बुद्धि जड़ हो जाती है; अर्थात् भारी व्यायाम से मस्तिष्क की शिराएँ जड़ हो जाती हैं। जो रक्त मस्तिष्क के पोषण के लिये आवश्यक है वह स्नायु बढ़ाने में लग जाता है। कसरतबाज जड़बुद्धि और विचारशून्य होते हैं यह बात यथार्थ है।

(३) अत्यधिक श्रम के कारण फेफड़े, हृदय, जठर, आँतें, मूत्र-पिण्ड इत्यादि के स्नायु शिथिल और जर्जरित हो जाते हैं।

(४) स्नायुओं का अधिक विकास होने से शरीर सख्त (Muscles bound) होने से हलन-चलन आसानी से नहीं होता।

(५) शरीर बेडौल बनता जाता है।

(६) कसरती मनुष्य दिनभर स्फूर्तिहीन-आलसी मालूम पड़ते हैं।

(७) वृद्धावस्था में नसें ढीली पड़ जाती हैं, सांघे टूटते हैं और स्नायु नर्म होकर लचक पड़ते हैं।

(८) स्त्रियों को ऐमे व्यायाम से अत्यन्त हानि होती है। स्त्रीसुलभ चपलता, पतलापन, और कोमलता का नाश हो जाता है तथा सदैव के लिये मातृत्वपद से वंचित हो जाती हैं।

(९) शरीर का अमुक भाग दूसरे भाग की बलि देकर वृद्धि और पोषण प्राप्त करता है।

(१०) नपुंसकता और स्थूलता की प्राप्ति होती है।

पराधीन मनोवृत्ति

यह सब होने पर भी अपनी व्यायामशालाएँ देखो,

खेल-कूद के मैदान देखो, स्कूल और कॉलेजों के क्रीडांगनों पर दृष्टि डालो। वहाँ क्या दिखलाई देगा? परदेशी व्यायाम-पद्धति और साधन-सामग्री वहाँ उपस्थित होगी। हमारी आँखों पर निरर्थक शिक्षा के चश्मे और बुद्धि पर विदेशी संस्कार चिपट गये हैं। हमारी संस्कृति, हमारे महापुरुष, हमारा ज्ञान तक जंगली, सड़ा हुआ और अप्रयोजनभूत मालूम होता है, योगियों की आसनपद्धति को हमारे व्यायाम-विशारद एक सड़ी हुई और व्यर्थ पद्धति मानते हैं; परन्तु यही पद्धति कुछ मनस्वी फेरफार के साथ बर्नार्ड मेकफेडन “खींचतानी का व्यायाम” (Twisting exercises), अथवा चार्ल्स एटलास “जादू खींचतानी का व्यायाम,” नाम रखकर हमें देते हैं तब हम उनकी ओर कृतज्ञता की दृष्टि से देखते हैं। ऐसी परिस्थिति तो हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में दिखाई देती है; जहाँ देखो वहाँ बाढ़ाडंबर घुस गया है। हमारे लिये शेवसपियर, मिलटन या बर्नार्ड शॉ विचार करते हैं, हमारी बुद्धि पश्चिमी रीति से सीखण है। हमारी खुराक विदेश से आये हुए दूध, ग्लुकोज़, मक्खन और बिस्किट के डिब्बों में छुपी है। हमारे कोमल शरीर मेंचेस्टर और लिवरपूल के कपड़ों से ढँकते हैं। इसप्रकार हमारी संस्कृति का पतन हो रहा है; परावलम्बन की आँधी चारों दिशाओं में फैल रही है।

सनातन सत्य

“हमारा इतना अच्छा है”—ऐसी संकुचित मनोवृत्ति की बातें मैं नहीं करता। जो सनातन सत्य है उसका अनादर कैसे किया जा सकता है? आरोग्य के लिये आसनपद्धति इतनी महत्त्वपूर्ण है कि उसका अनादर नहीं किया जा सकता। आज शताब्दियों से यह पद्धति चली आ रही है—यही इसकी महत्त्वपूर्णता का प्रमाण-पत्र है।

आसन-पद्धति की महत्ता

संक्षेप में दे रहा हूँ उस पर पाठकगण ध्यान देंगे—ऐसी पूर्ण आशा है।

(१) आसन और प्राणायाम को सात्विक व्यायाम माना जा सकता है; क्योंकि इन व्यायामों का प्रधान उद्देश शरीर को भोगी बनाने का नहीं किन्तु शुद्ध बनाने का है। आसनों से बहुत से रोग दूर हो जाते हैं। शरीर में एकत्रित होने वाली अशुद्धियों को जिसप्रकार मल-मूत्रादि द्वारा निकाल दिया जाता है, उसी प्रकार अन्य अनेक अशुद्धियों को आसन और प्राणायाम द्वारा निकाल देना ही इस व्यायाम का प्रयोजन है।

—पूज्य गांधीजी

(२) रोग न हों इसके लिये मैं आसन करने की सलाह सभी लोगों को देता हूँ। आसनों से आरोग्य की रक्षा होती है यह निर्णय मैंने स्वयं अपने अनुभव से किया है। जेल में आसन करने वालों को क्वचित् ही व्याधियाँ आती थीं। आसन और आरोग्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है यह निर्विवाद है। व्यायाम का “व्यायाम” धातु का अर्थ ही (Stretching) होता है। आसनों में जो स्ट्रेचिंग होता है वैसा अन्य किस व्यायाम में होता है? नसें खूब खिंचती हैं और शरीर में अजब स्फूर्ति आती है। मेद का नाश करने के लिये, शरीर को सप्रमाण बनाने के लिये, स्फूर्ति के लिये आसनों जैसा अन्य कोई व्यायाम नहीं है। नियमित आसन करनेवाला निरोगी ही होता है।

बापालाल ग. वैद्य

(३) आसन-पद्धति प्राकृतिक, निर्दोष, व्ययरहित और अत्यन्त लाभप्रद है। यह पद्धति प्रकृति के नियमों को लक्ष में रखकर, शरीर-शास्त्र और शरीर के प्रकृतिधर्म को लक्ष में रखकर नियोजित की गई है।

(४) शरीर की चरबी कम करने के लिये आसन एक उत्तम प्रकार का व्यायाम है। इसमें हृदय को किसी प्रकार का भय नहीं रहता। आसनों से ब्लडप्रेसर नहीं होता; किन्तु वह दूर होता है।

(५) बालक, युवा, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, रोगी, अशक्त और स्थूल-काय मनुष्य भी आसन निर्भय हो कर सकते हैं।

(६) शरीर को बाह्य स्नान की जितनी आवश्यकता है, उतनी ही—वर्तक उससे अधिक आवश्यकता आंतरिक स्नान की है। आसनों द्वारा रक्तशुद्धि होने से आंतरिक स्नान स्वाभाविक हो जाता है। शरीर के आंतरिक अवयवों पर आसनों द्वारा जो शुभ प्रभाव होता है वैसा शायद ही किसी अन्य पद्धति से होता होगा। यकृत, प्लीहा, बड़ी आँत, छोटी आँत, मूत्रपिण्ड, जठर इत्यादि अवयवों को आसनों द्वारा योग्य प्रमाण में व्यायाम मिलता है; आसन पेट के रोगों के लिये रामबाण औषधि है।

(७) जीवन में ब्रह्मचर्य का स्थान अद्भुत है। योग के आसनों द्वारा ब्रह्मचर्य का पालन और वीर्यरक्षण सहज ही होता है।

(८) स्नायु, शिराएँ, ज्ञानतंतु, अंतःस्त्रावी ग्रन्थियाँ, शरीर के विविध तंत्र आसन द्वारा शुद्धि, वृद्धि और समृद्धि प्राप्त करते हैं।

(९) आसन करने वाले का शरीर चपल, सुदृढ़, कोमल, सहनशील और स्फूर्तिवान हो जाता है। करोडरज्जु कोमल, स्थितिस्था-

पक और स्वस्थ हो जाती है। आरोग्य का मुख्य आधार करोड़रज्जु पर है। आसन-पद्धति में करोड़रज्जु पर योग्य ध्यान दिया गया है।

२.२६ (१०) आसन करने वाले की जीवनशक्ति (Vitality) खूब बढ़ती है; रोग-प्रतिकारक शक्ति दृढ़ हो जाती है। आसनों में रोगी मनुष्यों को आरोग्य प्रदान करने की और निरोगी मनुष्यों को पूर्ण आरोग्य प्रदान करने की शक्ति है। दुनिया के प्रसिद्ध आरोग्य-शास्त्रियों ने आसन-पद्धति को रोगविनाशक (Curative system) रूप में स्वीकार किया है। आसन रोग-विनाशक और रोग प्रतिकारक है।

(११) आसन करने वाले को अजीर्ण, मंदाग्नि, कब्जियत इत्यादि पेट के रोग, वाय, न्युरेस्थेनिया इत्यादि ज्ञानतंतुओं के रोग अथवा अन्य रोग कभी नहीं आते; अपितु ऐसे शारीरिक रोग इस पद्धति से दूर होते हैं।

(१२) अशुद्ध या शुद्ध रक्तवाहिनियों में रक्तभ्रमण व्यवस्थित हो जाता है। शरीर के किसी भी भाग में रक्त एकत्रित नहीं होता। नसों का कठिन हो जाना, जम जाना, हृदय, कफड़ों या शरीर के अन्य किसी तंत्र के बिगड़ जाने का किंचित् भय नहीं रहता। आसन-पद्धति से वृद्धावस्था में या जीवन के किसी भी काल में प्रत्याघात होने का बिल्कुल भय नहीं है। शरीरयंत्र को हलका, चकचकित और कर्तव्यशील रखने के लिये आसन एक प्रकार का तैल है।

(१३) आसन मात्र शारीरिक लाभ देने वाले नहीं हैं; आध्यात्मिक योग्यता भी इनसे प्राप्त होती है। आसन करने वाले संयमी, सदाचारी और तेजवान होते हैं। योगसिद्धि के लिये आसन स्तंभरूप-

से प्रसिद्ध हैं। ध्यानशक्ति प्रगट करने, मन की एकाग्रता बढ़ाने, आत्मा की स्थिरता तथा शारीरिक और मानसिक शांति के लिये आसन मध्यस्थ (Medium) रूप से प्रसिद्ध हैं। आसन जातीयवृत्ति को ओजस में परिवर्तित कर देते हैं।

आहार-योजना

There is probably no field of human thought in which sentiments and prejudice take place of sound judgment and logical thinking: so completely as in dietetics.

V. Stefansson

The diseases of civilization are produced by the practice of building society with rotten material.

Bernad Shaw

आहार और आरोग्य

शरीर को बना रखने में आहार की आवश्यकता है; इसप्रकार के अपूर्ण ख्याल से आहार के सम्बन्ध में अनेक भूलें उत्पन्न हुई हैं। यदि सच पूछा जाए तो आहार ज्ञान और बल का स्रष्टा है, शरीर और मन का सर्जन करने वाला है। जिसे हम श्रेष्ठ आहार कहते हैं उसमें से कविजयत, अजीर्ण तथा अन्य शारीरिक और मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं—जब कि जेल की सूखी रोटियों में से बायरन “पीलग्रेम्स प्रोग्रेस” और तिलक महाराज “गीता रहस्य”

उत्पन्न कर सकते हैं। आहार मानवशरीर को आरोग्य एवं जीवन प्रदान करता है और रोग तथा अकाल-मृत्यु भी वही लाता है। मनुष्य के आधे से अधिक रोग आहार की भूलों से उत्पन्न होते हैं, योग्य आहार की सहायता से लगभग सभी रोगों का सामना करके शरीर को निरोगी बनाया जा सकता है। अच्छा आहार यानी अति पौष्टिक और कीमती आहार—यह मान्यता आजकल प्रचलित है। खुराक में जितने अधिक प्रमाण में घी, मक्खन, मलाई, बादाम तथा तरह तरह के पाक, मिष्टान्नादि लिये जाएँ उतने ही प्रमाण में शरीर स्वस्थ और बलवान बनता है—ऐसी मान्यता ने समाज में अनेक अनिष्टों तथा रोगों को जन्म दिया है।

योग्य आहार की परिभाषा

शरीरशास्त्र और आरोग्य की दृष्टि से अधिक आहार अधिक पोषण हानिकारक है। अपने में होनेवाले विनाश की पूर्ति कर सके उतने ही आहार की शरीर इच्छा रखता है। शरीर की आवश्यकता से अधिक आहार आंतों में सड़ता है; पाचन अवयवों पर एक प्रकारका अत्याचार करता है; रक्तभ्रमण की क्रिया में विक्षेप डालता है और शरीर में विजातीय द्रव्यों का प्रमाण बढ़ाता है। मनुष्य का आहार योग्य होना चाहिए इसका अर्थ बुद्धिपूर्वक होना चाहिए। इतनी सरल वास्तविकता का ध्यान न होने से प्रतिदिन अच्छे से अच्छा आहार लेने पर भी शरीर अनेक मूल्यवान तत्त्वों से वंचित रह जाता है।

योग्य आहार का शरीर पर प्रभाव

(१) मीठी पेशाब (Diabetes), स्कर्वी, बेरीबेरी, लूय और पेट के अनेक रोग आहार की भूल से उत्पन्न होते हैं। जो अपने

आहार की योजना बुद्धिपूर्वक बनाते हैं उन्हें उपरोक्त रोग नहीं होते। आहार के योग्य फेरफार से उपरोक्त रोग आसानी से काबू में आ जाते हैं।

(२) योग्य आहार से शारीरिक और मानसिक शक्ति का विकास अच्छी तरह होता है। पूज्य गांधीजी का सादा और बुद्धिपूर्वक का आहार उपरोक्त कथन का समर्थक है।

(३) बचपन में योग्य आहार की अत्यन्तावश्यकता है। हमारी प्रजा में ६६ प्रतिशत बालक अस्थिमार्दव, बाल-लकवा, अधूरे पोषण-कम ऊँचाई और कम वजन वाले हैं; उसमें हमारी गरीबी जितनी ही जिम्मेवारी आहार सम्बन्धी अज्ञानता की है।

(४) आहार के अभाव से मनुष्य की सहनशक्ति, रोगप्रतिकारक शक्ति और जीवनशक्ति का हास होता है और परिणामतः अनेक कठिन रोगों का शिकार होकर तड़प तड़पकर मरता है।

(५) तेजस्वी मुखाकृति, स्फूर्ति, आनन्दवृत्ति, विकसित स्नायु, श्रेष्ठ आरोग्य और दीर्घायु योग्य आहार की संतान हैं।

आहार के तत्त्व

आहार के पाँच विभाग कर दिये हैं:—

- (१) प्रोटीन अर्थात् शरीर-संवर्धक आहार।
- (२) कार्बोहाइड्रेट अर्थात् पिष्ट पदार्थ।
- (३) चरबी।
- (४) खनिज द्रव्य (Mineral salts)
- (५) प्रजीवक-जीवन तत्त्व विटामिन्स (Vitamins). यदि पानी

और प्राणवायु का भी अपने आहार में समावेश किया जाये तो वह योग्य ही है। शरीर-यंत्र को कार्यशील रखने में, खुराक के पाचन-कार्य में और रक्तअमण के सुव्यवस्थित कार्य में पानी की खूब आवश्यकता होती है। शरीर को आहार से भी अधिक आवश्यकता पानी की है। यह ध्यान में रखकर प्रतिदिन खूब पानी पीना चाहिए।

सर्वप्रथम हम प्रोटीन का विचार करें। प्रोटीन (Protein) शब्द ग्रीक भाषा से आया है; उसका अर्थ “मैं प्रथम” होता है। वास्तव में प्रोटीन के बिना जीवन शक्य ही नहीं है। जीवन-संघर्ष में लाखों कोष, शिराएँ और तंतुओं का नाश होता है। शरीर का धर्म है की वह विनाश की पूर्ति करे। वह पूर्ति प्रोटीन के बिना अशक्य है। शरीर के स्नायु, त्वचा, कोमल अस्थियाँ, अस्थिवंधन प्रोटीन के बिना उत्पन्न ही नहीं हो सकते। प्रोटीन का महत्त्व शरीर में इतना अधिक होने से उसे “शरीर-संवर्धक आहार”—ऐसा नाम दिया गया है। प्रोटीन वनस्पतिजन्य एवं प्राणीजन्य पदार्थों से मिल जाता है। वनस्पति जन्य प्रोटीन हलके प्रकार का होता है और प्राणीजन्य पदार्थों में श्रेष्ठ प्रकार के प्रोटीन्स अर्थात् शरीर संवर्धक द्रव्य होते हैं। हरे शाकभाजी, गेहूँ, मटर, चने, अरहर की दाल इत्यादि में प्रोटीन होता है। प्राणीजन्य पदार्थ—जैसे कि—दूध अण्डा, माँस में अधिक मात्रा में तथा उत्तम प्रकार का प्रोटीन होता है।

कार्बोहाइड्रेड अर्थात् पिष्ट-स्टार्च वाले पदार्थ शरीर को गर्मी और शक्ति देते हैं। यदि यह पदार्थ आवश्यकता से अधिक लिये जायें तो चरबी में रूपान्तरित होकर शरीर में एकत्रित होने लगते हैं। आलू, चावल, जुआर, बाजरा, गेहूँ, इत्यादि अनाजों में, मूँग, मटर,

अरहर इत्यादि द्विदल में, कंदमूल वाली हरियाली में, केला इत्यादि फलों में कार्बोहाइड्रेट विशेष प्रमाण में होता है।

चरबी शरीर को गर्मी देती है, शोभा बढ़ाती है और शरीर के अवयवों का रक्षण करती है। स्टार्च, शर्करा (Sugars) और चरबी शरीर में ईंधन का कार्य करके चेतन-स्फूर्ति (Energy) उत्पन्न करते हैं। चरबी वाले पदार्थ (१) स्नायुओं के बाह्य कार्य के लिये शक्ति-चेतना उत्पन्न करते हैं; (२) आंतरिक कार्यों में शक्ति प्रदान करते हैं; (३) शरीर में उष्णता लाते हैं; (४) शरीर में चरबीरूप से एकत्रित होते हैं; (५) कुछ अंश में पिष्ट पदार्थों में रूपान्तरित होते हैं।

वनस्पतिजन्य तैल, मक्खन, दूध और सख्त छाल वाले फलों से शरीर को चरबी मिलती है।

चार अर्थात् खनिज द्रव्ययुक्त खुराक को शरीर-सुधारक नाम देना योग्य है; सारे शरीर का ४ प्रतिशत भाग खनिज द्रव्यों से बना है। खनिज द्रव्य हड्डियों की रचना में, दाँतों के निर्माण में, रक्त, स्नायु और जीवन्त अवयवों (Vital organs) के कार्य में मुख्य भाग लेते हैं। चूने का चार, लौह, फोस्फरस, ताँबा, आयोडीन, मेगनीज़, गंधक इत्यादि चार अपने शरीर के लिये आवश्यक हैं। हरे शाकभाजी, फल, रेसे वाली वनस्पतियों में चार विपुल प्रमाण में होते हैं।

प्रजीवकों—विटामिन्स—को हम “शरीर-नियामक आहार” नाम देंगे। आहार में शरीर-संवर्धक, चरबीजन्य, चारादि तत्त्व हों, तथापि यदि आवश्यक प्रजीवक न हों तो शारीरिक शिकायतें उत्पन्न होती हैं। ए, बी, सी, डी, ई, के, इत्यादि विभागों में प्रजीवकों को बाँट दिया है।

जीवनतत्त्व ए :—इस तत्त्व की शरीर में रोग-प्रतिकारक शक्ति के लिये आवश्यकता है। ए की कमी के कारण फेफड़े, नाक और गले के रोग होते हैं। गाजर, टमाटर, मूली, तरबूज, पपीता, मछली का तेल, अण्डे का पीला भाग—इत्यादि में से ए विटामिन मिलता है।

जीवनतत्त्व बी :—ज्ञानतंतुओं के कार्य के साथ इस तत्त्व का घनिष्ठ सम्बन्ध है। आँतों की तन्दुरुस्ती के लिये इसकी मुख्य आवश्यकता रहती है। जीवनतत्त्व बी की कमी के कारण कब्जियत, ज्ञानतंतुओं की निर्बलता—इत्यादि रोग होते हैं।

जीवनतत्त्व बी की प्राप्ति—

| (१) प्राणीजन्य पदार्थ | (२) अनाज | (३) वनस्पति | (४) फल | (५) सूखे मेवे |
|--------------------------|-------------|----------------|-----------|------------------|
| दूध | बाली | टमाटर | केला | मूँगफली |
| यकृत | ओट्स | मटर | अंगूर | काजू |
| अण्डे का पीला भाग | गेहूँ | गाजर | मोसंबी | किशमिस |
| गुर्दा | चावल | प्याज | निबू | आलू |
| मलाई | दूसरे अनाज | गोभी | संतरा | |

जीवनतत्त्व सी :—यह तत्त्व, दाँत, त्वचा, हड्डियाँ इत्यादि की तन्दुरुस्ती के लिये आवश्यक है। सी प्रजीवक की कमी से स्कर्वी, चर्मरोग इत्यादि रोग होते हैं। नारंगी, निबू, संतरा, अनन्नास इत्यादि फल तथा गाजर, प्याज, शकरकंद, मूली, गोभी इत्यादि शाकभाजी में यह प्रजीवक विपुल प्रमाण में होता है।

जीवनतत्त्व डी :—हड्डियों और दाँतों की रचना में जीवनतत्त्व डी अत्यन्त उपयोगी है। शरीर का अपूर्ण विकास, दाँतों की कमजोरी, बच्चों को होनेवाला अस्थिवक्रता, (Rickets) नामक रोग डी प्रजीवक की कमी से होते हैं। दूध, अण्डा, कॉडलीवर ऑइल इत्यादि में डी विटामिन होता है।

जीवनतत्त्व ई :— इसके मुख्य कार्य का अभी पूरा पता नहीं चला। निष्णातों की मान्यता है कि जनन-अवयव और ज्ञानतंतुओं पर इसका प्रभाव होना चाहिए। हरे पत्तोंवाली भाजियों में यह तत्त्व विशेष होता है।

जीवनतत्त्व के :—रक्त को गाढ़ा बनाने के लिये यह तत्त्व आवश्यक है। गोभी, फूलगोभी, टमाटर इत्यादि में यह तत्त्व होता है।

आदर्श भोजन

शरीर को उपरोक्त सभी तत्त्वों की आवश्यकता है। यह सब तत्त्व एक ही प्रकार आहार में से—फिर चाहे वह आहार अच्छे से अच्छा क्यों न हो—प्राप्त नहीं होते। इस लिये भोजन में विविध प्रकार के पदार्थों की आवश्यकता रहता रहती है। इन पदार्थोंकी पसंदगी ऐसी होनी चाहिए कि जिसमें से शरीर को आवश्यक सभी तत्त्व किसी न किसी रूप में प्राप्त हो सकें। सम-तौल आहार की योजना का कार्य हम मानते हैं उतना कठिन और अधिक व्ययवाला नहीं है। हम जीभ के इतने अधिक गुलाम हो गये हैं कि जीभ के स्वाद के वश होकर शरीर में आहार द्वारा कचरा डालते हैं। हम इतने अधिक सुसंस्कृत हो गये हैं कि ईश्वर द्वारा उत्पन्न किये गये खाद्य पदार्थों को भी अयोग्य परिवर्तन देकर अष्ट करते हैं। जो कच्चे खाए जाते हैं ऐसे शाकों को उबालकर, अधिकांश आहार को तलकर, वघार कर, गेहूँ में से थूली फेंककर, चावलों का माँड़ निकालकर हम खाद्य पदार्थों को भिन्न-भिन्न संस्कार देते हैं और इसप्रकार तत्त्वों को फेंककर कचरा पेट

में डालते हैं। प्राकृतिक खुराक को विविधरूप देकर हमने चश्मा, लड़की द्वारा ईश्वरीय कृति से पृथक् मौलिक कृति तैयार की है। उसी पर हम बुद्धिमान प्राणी हैं ऐसा अभिमान रखते हैं! इतने हम संस्कृत हैं!

हम उदासीन क्यों हैं?

चक्की का आटा, मिल का तेल, बनावटी घी, राई, मेथी, मिर्च, सिरका, अचार इत्यादि से स्वादिष्ट बना हुआ आहार छोड़कर हम किसप्रकार प्राकृतिक भोजन प्राकृतिक स्वरूप में खा सकते हैं? अयोग्य भोजन से जठर बिगड़ जाता है, यकृत अस्वस्थ हो जाता है और आँतें शिथिल हो जाती हैं—इसका जिम्मेदार कौन? जीवन के अन्य क्षेत्रों में तो मनुष्य बड़ी चतुराई और समझ से काम लेता है, तब फिर जिस आरोग्य, सुख और दीर्घायु का आधार है ऐसे भोजन के सम्बन्ध में क्यों बेदरकार रहता है? मनुष्ययंत्र को आदर्श आहार देकर शक्ति और स्वास्थ्य-विनाशक तत्त्वों को दूर हटाना क्या हमारा कर्तव्य नहीं है?

हम आहार में द्विदल को महत्त्वपूर्ण स्थान देते हैं। द्विदल पचने में भारी और आहार की दृष्टि से उसका मूल्यांकन बहुत ही कम है। द्विदल अम्लता (Acid) उत्पादक आहार है। आदर्श भोजन में अम्लता का प्रमाण २० प्रतिशत और प्रतिअम्लता (Alk-anine) का प्रमाण ८० प्रतिशत होना चाहिए। शरीर में आहार द्वारा बढ़ जाने वाली अम्लता ही रोग का कारण है; इसलिये आहार में मूँग और मूँग की दाल के अतिरिक्त द्विदल को बहुत ही कम स्थान देना चाहिए। आदर्श भोजन में माँस-मछली को स्थान देना चाहिए या नहीं—यह प्रश्न विवादग्रस्त होने से इसे छोड़कर हम आगे विचार करें।

आदर्श भोजन में निम्नोक्त पदार्थ योग्य प्रमाण में होना चाहिए

- (१) दूध और दूध के बने हुए पदार्थ ।
- (२) हरे शाक-भाजी और पत्तोंवाली भाजियाँ ।
- (३) हरे और सूखे फल ।
- (४) अनाज ।

दूध का महत्त्व

प्राणीजन्य प्रजीवकों में दूध का स्थान महत्त्वपूर्ण है । दूध सर्वश्रेष्ठ और सम्पूर्ण आहार है । शाकाहारी और माँसाहारी दोनों इसका उपयोग अच्छी तरह कर सकते हैं । आरोग्य, सौन्दर्य, दीर्घायु और शरीर-विकास के इच्छुक मनुष्यों को दूध अवश्य पीना चाहिए । शरीर के लिये आवश्यक समस्त पोषक द्रव्य दूध में विद्यमान हैं । जैसे कि:—

(१) हड्डियों और स्नायुओं की रचना और विकास के लिये, तथा शरीर में होने वाली टूटफूट की पुनर्रचना के लिये आवश्यक शरीर-संवर्धक द्रव्य दूध में होते हैं ।

(२) शरीर में चेतना, गर्मी और स्फूर्ति लाने के लिये आवश्यक चरबी और शर्करा दूध में विद्यमान हैं ।

(३) शरीर को नियम में रखने और रोग का सामना करने के लिये आवश्यक प्रजीवक दूध में हैं ।

(४) रक्त, हड्डियाँ, दाँत और घटकों (Tissues) को आवश्यक ऐसे खनिज द्रव्य और मुख्यतः चूना तथा फोस्फरस दूध में विपुल प्रमाण में हैं ।

(५) शरीर के आवश्यक कार्य—जैसे कि—कचरे को निकालना इत्यादि के लिये दूध पानी देता है।

(६) दही, मट्ठा इत्यादि दूध के रूपान्तरों में भी दूध का महत्त्व किसी न किसी रूप में होता है।

भोजन में शाक-भाजी का महत्त्व

(१) खनिज द्रव्य अधिकांश शाक-भाजी में से प्राप्त होते हैं। पत्तोंवाली भाजियों में लौह (Iron) नामक खनिज द्रव्य पर्याप्त मात्रा में होता है इसलिये रक्त में हेमोग्लोबिन ठीक प्रमाण में होने से प्राणवायु अच्छी तरह फेफड़ों में खींची जा सकती है।

(२) शाक-भाजियों में प्रजीवक विपुल प्रमाण में होते हैं। पानी में गल जानेवाला सी प्रजीवक ठीक प्रमाण में रहता है।

(३) शाक-भाजियाँ आँतों में कम से कम सड़ती हैं। आँतों की चतुर्ललाकार (Peristalsis) गति को वेग देकर आँतों का स्वास्थ्य बढ़ाती हैं।

(४) अधिकांश शाक-भाजियों में रेसे होते हैं। यह रेसे आँतों में फूलकर मल को वेग देते हैं। कब्जियत के रोगियों को भाजी उत्तम औषधि है।

(५) प्याज, पालक, अदरक, आमरी हल्दी इत्यादि का कचूआर शरीर को योग्य चार और प्रजीवक प्रदान करता है।

फल किसलिये खाना चाहिए ?

(१) फलों को कई लोग शौक की वस्तु मानते हैं। अमरुद, पपीता, केला इत्यादि फल गरीब भी खा सकते हैं।

(२) फलों में रहनेवाली शर्करा शरीर की कार्यशक्ति के लिये

अत्यन्त उपयोगी है; फलों में रहनेवाले पानी का शरीर पर अच्छा प्रभाव होता है ।

(३) फलों में शरीर के लिये आवश्यक तत्त्व विपुल प्रमाण में होते हैं ।

(४) सूखे फलों में प्रोटीन पाया जाता है । वजन बढ़ाने में सूखे फल अच्छा कार्य करते हैं ।

(५) भोजन के पश्चात् एक-दो केले खाने से आहार में रहने-वाली अपूर्णता दूर हो जाती है और आहार समतोल बन जाता है ।

(६) रोगी और निर्वृजों के लिये तो फलों का रस आशीर्वाद समान है; इसमें रहनेवाले रेशक और पोषक तत्वों के कारण आदर्श भोजन की योजना में अवश्य उनका स्थान होना चाहिए ।

अनाज के सम्बन्ध में—

गेहूँ, बाजरा, जूआर, चावल—यह पदार्थ आहार में अच्छी तरह लेना चाहिए । अनाज में बी प्रजीवक होता है । गेहूँ की खुराक अच्छी है । गेहूँ के आटे में १२.१ प्रोटीन, १.७ चरबी, १.८ खनिज द्रव्य है । तदुपरांत ८.३२ फोस्फरस और ७.३ लौह है । मँदा खुराक के लिये अनुपयोगी है । चावल शरीर में ईंधन का कार्य करते हैं । सभी उपयोगी द्रव्य चावलों में ठीक प्रमाण में न होने से उनके साथ दाल खाने का रिवाज है ।

भोजन में योग्य मिश्रण की आवश्यकता है

(१) दूध, शहद और अण्डे का मिश्रण लाभदायक है ।

(२) सूखे फल, मीठे फल और दूध ।

(३) शहद और रोटी, केला और रोटी, रोटा और मक्खन ।

(४) भाजियों का सूप, टमाटर का रस, खट्टे निंबू के मिश्रण का कभी-कभी एकाध ग्लास पीने से शरीर को ठीक प्रमाण में चार और प्रजीवक मिलते हैं ।

(५) संतरे का ताज़ा रस और ताज़ा दूध ।

भोजन में अयोग्य मिश्रण मत करना

(१) एक ही थाली में कई वस्तुओं की दुकान मत लगाना । हलुआ—पूड़ी, भजिये—बड़े, दो-चार प्रकार के शाक, पाँच-सात प्रकार के अचार-मुरब्बे खानेवाले गुजरातियों को दुनिया बीमार गुजराती कहती है—यह मत भूलना ।

(२) दही-केला, शक्कर-घी-केला, तरह तरह के मसाले वाले और उबाले हुए फल-इत्यादि मिश्रण हानिकारक हैं ।

(३) शहद और घी, दूध और माँस, दूध और मछली, मलाई और दही, दाल और फल—इत्यादि पदार्थ एकसाथ अथवा एक ही बार मत खाना ।

आहार के सम्बन्ध में इतना याद रखना !

(१) खाते समय बार-बार पानी पीने की आदत ठीक नहीं है; हो सके तो खाने के पश्चात् आधे से एक घंटे बाद पानी पीना चाहिए ।

(२) दालें (द्विदल अनाज) कम से कम खाना चाहिए । आहार में हरे शाकभाजी को अधिक से अधिक स्थान दो । कई लोग भातखाऊ होते हैं । अधिक भात खाना अच्छा नहीं है । क्यालू में भात नहीं खाना चाहिए ।

(३) रात्रि का भोजन हलका होना चाहिए । रात्रि के समय

भारी आहार करने वाले पाचनतंत्र के रोगों का शिकार बन जाते हैं। सोने से २-३ घंटे पहले भोजन कर लेना चाहिए।

(४) सवेरे नाश्ता करने की आदत सबके लिये अच्छी नहीं है। श्रमजीवी, व्यायामवीर तथा अन्य मेहनती काम करने वाले यदि विवेकपूर्वक नाश्ता करें तो कोई हानि नहीं है। सवेरे नाश्ते के बदले में दूध, निब्बू का शरबत अथवा द्राक्ष का पानी लिया जा सकता है।

(५) दोपहर के भोजन में सबसे पहले कच्चे शाकभाजी जैसे कि—मूली, गाजर, टमाटर, निब्बू, पालक, प्याज, गोभी—इत्यादि को बाँटकर उसमें जीरा, नमक, मिर्च डालकर रोटी या रोटे के साथ खाना चाहिए। तत्पश्चात् फलों का कचूमर—जैसे कि संतरा, केला, द्रास, पपीता इत्यादि फलों में से थोड़े-थोड़े लेकर उसमें शहद, मक्खन डालकर रोटी के साथ खाना चाहिए; और अंत में आलू, अंजीर, बदाम, किशमिश, मूंगफली, अखरोट, खारक, इत्यादि सूखे मेवों में से दो चार वस्तुएँ खाना चाहिए। यह सलाह कुछ अव्यावहारिक और हास्यास्पद मालूम होती है; किन्तु इसप्रकार का प्रयोग सप्ताह में एक-दो बार करना है, इसलिये इसमें मैं खास अशक्यता अथवा अव्यावहारिकता नहीं मानता।

(६) प्रतिदिन एक ही प्रकार का आहार लेने के बदले भिन्न-भिन्न पदार्थ लेना चाहिए, ताकि आहार समतोल बना रहे।

(७) दो भोजनों के बीच कम से कम पाँच से सात घंटे का अंतर रखना चाहिए। अपनी आबोहवा की दृष्टि से विचार करें तो दिनभर में दो से अधिक बार भोजन करना योग्य नहीं है। बच्चों को कम से कम तीन बार भोजन देना चाहिए।

(८) सच्ची भूख को संतुष्ट करना चाहिए। नेत्रों को आकर्षित और जीम को संतुष्ट करें ऐसे बाजारू पदार्थों में अधिकाधिक रोगद्रव्य होते हैं।

(९) धीरे-धीरे चबाकर खाओ। खूब थकावट हो, अरुचि हो अथवा मानसिक उपाधि हो उस समय भोजन मत करना। आनंदी स्वभाव और अच्छे पाचन के बीच गाढ़ सम्बन्ध है।

(१०) खुराक की पसन्दगी अपनी शारीरिक प्रवृत्ति, मानसिक कार्य तथा अन्य विषयों पर अवलम्बित है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी खुराक और उपवास, व्यायाम और आराम आदि का निर्णय स्वानुभव से करना है। हमारे उद्देश सुख, स्वास्थ्य और दीर्घायु का है।

(११) खाऊ वृत्ति को छोड़ो। अधिक खाना, बार-बार खाना यह स्वास्थ्य के चिह्न नहीं किन्तु रोग का प्रारम्भ है। अधिक खाने वाले पाचनतंत्र पर अत्याचार करते हैं और रोग को आमंत्रण देते हैं। अनेक रोग अति आहार, बारम्बार आहार और शीघ्र आहार करने की आदत का परिणाम है।

(१२) तुम्हारा जठर इन्कार करे, यकृत मंद हो जाये और आँतें अपना कार्य बन्द कर दें तो उपवास करना।

(१३) खाकर तुरन्त मानसिक श्रम नहीं करना चाहिए। शरीर के पाचन-अवयवों ने जिस समय खुराक पचाने का कार्य प्रारम्भ किया हो उसी समय मस्तिष्क से काम लेने का अर्थ यही है कि दोनों तंत्रों के बीच प्रतियोगिता जमाना और स्वास्थ्य खोना।

(१४) खाते समय क्रोध करने वाला अपने और दूसरों के आरोग्य का शत्रु है। क्रोधी मनुष्य को दीर्घायु या आदर्श आरोग्य

की आशा ही नहीं रखना चाहिए। स्वभाव बिगड़ने के साथ शरीर का बिगड़ना भी प्रारम्भ होता है। क्रोधी मनुष्य ज्ञानतंतुओं पर प्रहार करके शरीर के जीवंत अवयवों को महान हानि पहुँचाता है।

आसन और आहार

यह नहीं चल सकता !

नियमित और पद्धति अनुसार आसन किये जायें, रहन-सहन भी आरोग्यवर्धक हो, तथापि यदि योग्य आहार के सम्बन्ध में उदासीनता रखी जायेगी तो सर्व परिश्रम पर पानी फिर जायेगा। आहार शरीर को आरोग्य और जीवन प्रदान करता है तथा रोग और अकालमृत्यु भी वही लाता है। शरीर में प्रतिक्षण सैकड़ों कोष और तंतु मृत्यु को प्राप्त होते हैं। व्यायाम करने वाले के शरीर में कोषों और तंतुओं का मृत्यु-प्रमाण अधिक होता है। आहार शरीर की टूटफूट में पुनर्रचना का कार्य करता है। क्या खाना चाहिए ? कैसे खाना चाहिए ? कब खाना चाहिए ? आदि प्रश्नों के सम्बन्ध में आसन करने वाले उदासीन रहें यह नहीं चल सकता।

अंध मान्यताएँ

[१] आसन करने वालों को अत्यंत पौष्टिक और मूल्यवान आहार की आवश्यकता है—ऐसी मान्यता होने से दूध, सूखे फल, बादाम, मक्खन, मलाई इत्यादि खाए जाते हैं। अति पौष्टिक आहार से पाचनतंत्र को अधिक काम और कम आराम मिलता है। उपर्युक्त मिथ्या मान्यता के कारण अनेक मध्यमवर्गीय लोग आसन नहीं करते। वास्तव में अच्छे आहार का अर्थ है शरीर-धर्म का ख्याल रखकर बुद्धिपूर्वक लिया हुआ आहार।

[२] आसन और व्यायाम करने वालों को खूब खाना चाहिए, क्योंकि उन्हें अधिक पोषण की आवश्यकता है।—यह मान्यता शरीर-शास्त्र और आरोग्य-शास्त्र की दृष्टि से आमक है।

[३] आसन करने वालों की तन्दुरुस्ती अच्छी होती है, भूख तेज होती है और जीवनशक्ति प्रबल होती है, इसलिये उन्हें आहार-शास्त्र के लादे हुए किन्हीं मुख्य नियमों के अनुसार आहार लेने की आवश्यकता नहीं है—ऐसा सोचकर कई आसन करने वाले जो हाथ आया वह खाते ही रहते हैं। वास्तव में ऐसे लोगों को आसन ही नहीं करना चाहिए, क्योंकि उन्हें लाभ के बदले हानि ही होती है।

आसन करनेवालों का आहार

आसन और भूख

आसन करने से भूख तेज हो जाती है। यह भूख स्वाभाविक होने पर भी उस पर संयम रखने की आवश्यकता है। भूख लगते ही उसे संतुष्ट करने की वृत्ति ठीक नहीं है, क्योंकि इससे बारम्बार खाने की आदत पड़ती है। जो लोग आसनों द्वारा सतेज हुई भूख को अति आहार, मूल्यवान आहार और बारम्बार आहार से संतुष्ट करते हैं, वे आसन द्वारा प्राप्त किये हुए शुभ परिणाम को खो बैठते हैं और रोग को आमंत्रण देते हैं।

शीर्षासन और आहार

शीर्षासन में रक्त का प्रवाह मस्तक की ओर होने से मस्तक तप्त हो जाता है, गर्मी बढ़ती है। सात्त्विक आहार द्वारा उस गर्मी को दूर करना चाहिये। घी, दूध, मट्ठा तथा मोसंबी जैसे फल यदि नियमित न लिये जा सकें तो सुविधानुसार लेना चाहिए। मस्तिष्क

की गर्मी बढ़ाएँ ऐसे अति चरपरे, खट्टे या मसालेदार पदार्थ संयम-पूर्वक खाना चाहिए। दूध और केले का बारम्बार उपयोग करें।

आहार की सरल बात

आसन करने वालों को तथा आरोग्य की इच्छा रखने वालों को खुराक में खारेपन-प्रतिअम्लता (Alkaline) का प्रमाण ८०% और खट्टेपन-अम्लता (Acidity) का प्रमाण २०% रखना चाहिए। दूध, फल, हरे शाक-भाजी में प्रतिअम्लता अधिक, और द्विदल अनाज, माँस, मच्छी, मिठाई इत्यादि में अम्लता अधिक होती है। दोनों आहारों में प्रथम प्रकार के आहार को ही प्रथम स्थान देना चाहिए। दूसरे प्रकार का आहार खूब संभाल और संयमपूर्वक लेना चाहिए।

भोजन कब ?

आसन करके तुरन्त खाना और खाकर तुरन्त आसन करना ठीक नहीं है। दोनों को बीच दो घण्टे का अन्तर रखना चाहिए।

स्त्रियों का व्यायाम

Women are more observant of small details, less interested in things and more interested in people and their feelings, less given to pursuing, capturing and lightening and more given to nursing, comforting and relieving pain... women show less variability and less artistic ability, greater affectability and greater primitiveness.

—*Heylock Ellis*

स्त्रियों को व्यायाम की आवश्यकता नहीं है

स्त्री माधुर्य, प्रेम और सौन्दर्य की देवी है। स्त्री घर की रानी है। गृहकार्य, मातृत्व का कर्तव्य और अन्य दैनिक कार्यों द्वारा स्त्री को आवश्यक व्यायाम मिल जाता है। स्त्री को व्यायाम से हानि होती है; उसकी मातृत्वभावना को और स्त्रियोचित स्वाभाविक प्रवृत्ति को हानि पहुँचती है। स्त्री को पुरुष की भाँति बलवान, स्नायुबद्ध और दृढ़ बनाने का अर्थ है उसकी कोमलता, मधुरता और स्त्रीजन्य शील-मर्यादा को पामर बनाना।

सच्ची बात

तो यह है कि उपरोक्त मंतव्य शरीर-शास्त्र, व्यायाम-शास्त्र, समाज-शास्त्र और मानस शास्त्र के अपूर्ण ज्ञान का परिणाम है। आज की स्त्री कल की स्त्री की अपेक्षा भिन्न है; उसका कार्यक्षेत्र और विचारक्षेत्र बदल गया है। स्त्रियों को और मुख्यतः आज की स्त्रियों को गृहकार्य द्वारा व्यायाम नहीं मिलता। गृहकार्य संचाहे जितना शारीरिक श्रम हो तथापि मानसिक और नैतिक विकास के लिये उसे व्यायाम का आश्रय लेना ही पड़ता है। शरीर की तदुरुस्ती के लिये, कोमल शरीरयंत्र के रक्षण के लिये और उत्तम संतति के लिये स्त्री को व्यायाम की खास आवश्यकता है। बाह्य शक्ति, व्यक्तित्वविकास और चारित्र-रचना के लिये स्त्री को व्यायाम की आवश्यकता है। वेट लिफ्टिंग, रोमनरिंग फुटबॉल, हॉकी, लाठी और भाँले का व्यायाम यदि स्त्री के व्यायाम का उद्देश्य हो तो अच्छा है कि वह अपंग ही बनी रहे। ऐसा व्यायाम स्त्री के शरीर तथा मन के लिये आपत्तिजनक है।

स्त्री और पुरुष

दोनों की शारीरिक और मानसिक रचना चतुर प्रकृति ने भिन्न-भिन्न प्रकार से की है। स्त्रियों के व्यायाम की योजना बनाते समय निम्नोक्त भिन्नता ध्यान में रखना चाहिए:—

- (१) सामाजिक परिस्थिति ।
- (२) शरीर की रचना और कार्य ।
- (३) मानसिक रचना ।

स्त्रियों का स्थान समाज में नीचा है। आर्थिक और कौटुम्बिक बोझ के नीचे वे दबी हुई हैं। जीवन-शास्त्र की दृष्टि से स्त्री कोमल है; उसके फेफड़े छोटे, और हृदय भी छोटा होता है। स्त्रियों के जनन-अवयव स्नायु-बंधन के आधार पर स्थित हैं। स्त्री की हड्डियों का वजन कम होता है। जिसमें थकावट आ जाती हो और श्वासोच्छ्वास की क्रिया वेगवान बनती हो ऐसा व्यायाम स्त्रियों के लिये हानिकारक है। पुरुष की अपेक्षा स्त्री भावनाशील और ऊर्मिप्रधान होती है, इसलिये इन दो प्रवृत्तियों के अनुकूल आये ऐसे व्यायाम की योजना स्त्रियों को होना चाहिए। स्त्री का मुख्य स्थान माता रूप में है; इसलिये व्यायाम ऐसा होना चाहिए जो उसके मातृत्व का रक्षण करे। स्त्रियों में चरबी-संग्राहक वृत्ति होती है; वे बात की बात में स्थूलकाय बन जाती हैं। व्यायाम द्वारा चरबी का नियमन होना चाहिए।

आसन स्त्रियों के लिये आदर्श व्यायाम है

(१) घर की चहारदीवारी में और कौटुम्बिक उत्तरदायित्व के बीच वह सरलता से हो सकता है।

(२) स्त्री के स्नायुओं की रचना ऐसी है कि वह पुरुष की भाँति स्नायुबद्ध (Mascular) नहीं बन सकती। इसलिये शरीर को स्नायुबद्ध बनानेवाला व्यायाम स्त्रियों के लिये निरर्थक और हानिकारक है।

(३) आसनों में स्नायु दबते हैं; खिंचते हैं; जिस से शुद्ध रक्त शरीर की सतह तक पहुँचता है और प्रत्येक स्नायु में तन्दुरुस्ती, सुन्दर आकृति तथा मनहर सौन्दर्य भलक उठता है।

(४) गर्भाशय, रजवाहिनी,—इत्यादि जनन-अवयव आसनों से निरोगी और शक्तिशाली हो जाते हैं।

(५) अनियमित स्नायु अर्थात् मासिकधर्म सम्बन्धी कोई शिकायत उत्पन्न नहीं होती। मासिकधर्म नियमित और व्यवस्थित हो जाता है।

(६) पेट स्त्री-शरीर का मुख्य अंग है। स्त्री की बैठावू प्रकृति के कारण पेट के स्नायु, आँतें, यकृत आदि जीवंत अवयव निष्क्रिय और आलसी बनकर सरलता से चलनेवाले शरीरयंत्र में विलेप डालते रहते हैं। आसनों से ऐसी परिस्थिति उपस्थित नहीं होती; और यदि हुई हो तो शांत हो जाती है।

(७) शरीर के कोमल अवयव—फेफड़े हृदय—मन की कोमल भावनाओं, तथा स्त्री-जीवन की समस्याओं को किञ्चित्मात्र हानि हुए बिना अधिक से अधिक लाभ आसनों से होता है।

स्त्रियों के आसनों की रूपरेखा

स्त्रियों को अपने शरीर के अनुकूल आरोग्यवर्धक आसन करना चाहिए। यहाँ स्त्रियों के लिये अत्युपयोगी कुछ आसनों के के नाम दिये जा रहे हैं:—

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| (१) पश्चिमोत्तानासन | (६) सर्वांगासन |
| (२) धनुरासन | (१०) पेट सम्बन्धी अन्य व्यायाम |
| (३) चक्रासन | (११) पवनमुक्तासन |
| (४) हलासन | (१२) त्रिकोणासन |
| (५) शवासन | (१३) शलभासन |
| (६) शीर्षासन | (१४) भुजंगासन |
| (७) पादहस्तासन | (१५) श्वासोच्छ्वास सम्बन्धी |
| (८) उत्तानपादासन | व्यायाम |

ध्यान में रखते योग्य बातें

- (१) आध घण्टे से अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए।
- (२) मासिकधर्म के समय चार से छह दिन तक सम्पूर्ण आराम लेना चाहिए।
- (३) गर्भधारण अवस्था में सातवें महीने तक निःशंक आसनों का व्यायाम करना चाहिए। प्रसूति के तीन महीने पश्चात् पुनः व्यायाम शुरू करें।
- (४) सातवें महीने के पश्चात् श्वासोच्छ्वास का और टहलने का व्यायाम करना चाहिए।
- (५) व्यायाम के साथ गृहकार्य अवश्य करें। दलना, कूटना, पानी भरना—इत्यादि कार्य स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए।
- (६) शीर्षासन स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए।
- (७) आहार, विहार इत्यादि व्यायाम सम्बन्धी जो नियम पुरुषों को लागू होते हैं वे स्त्रियों के लिये भी समझना।

१ : अर्धमत्स्येन्द्रासन

व्याख्या:—मत्स्येन्द्र नाम के योगी ने इस आसन की खोज की थी, इसलिये इसे “मत्स्येन्द्रासन” कहा जाता है। यह आसन अन्य आसनों की अपेक्षा कुछ कठिन अवश्य है; तथापि यहाँ इसकी सरल एवं उपयोगी रीत बतलाई गई है। इस आसन के सम्बन्ध में एक सुन्दर कथा है वह मैं पाठकों के समक्ष रखता हूँ:—

सुहावना उषःकाल है; निर्जन टापू है; चारों ओर प्रकृति का सौन्दर्य फैला हुआ है; सूर्यदेव अपनी सुनहरी किरणों सरोवर के वक्ष पर फैलाते हुए आकाश में ऊपर चढ़ रहे हैं; ऐसे रमणीय स्थल में देवाधिदेव शंकर सती पार्वती के साथ बैठे हैं। भगवान् शंकर पार्वती माता को योग की महिमा, योग की महत्ता और अलौकिकता समझा रहे हैं। पास ही सरोवर में एक मत्स्य योग का रहस्य सुन रहा है, किन्तु शिवजी को इसकी खबर नहीं है। सहसा शिवजी का ध्यान उस ओर जाता है और मत्स्य की ज्ञान-पिपासा तथा योग के विषय में एकाग्रता देखकर दयालु शिवजी प्रसन्न हो जाते हैं और अंजली भरकर मत्स्य पर पानी छिड़कते हैं। शिवजी की कृपादृष्टि हो, फिर पूछना ही क्या? शिवजी की कृपा से वह मत्स्य सिद्धयोगी बन जाता है। योगी का शरीर अद्भुत प्रभा से चमक उठता है। यह योगी मत्स्य ही मत्स्येन्द्रनाथ के नाम से प्रसिद्ध होता है। इसी योगी का बनाया हुआ आसन वह मत्स्येन्द्रासन!

पश्चिमोत्तानासन और हलासन करोड़रज्जु को आगे की ओर मोड़ते हैं; चक्रासन और धनुरासन उसे पीछे की ओर मोड़ते हैं।

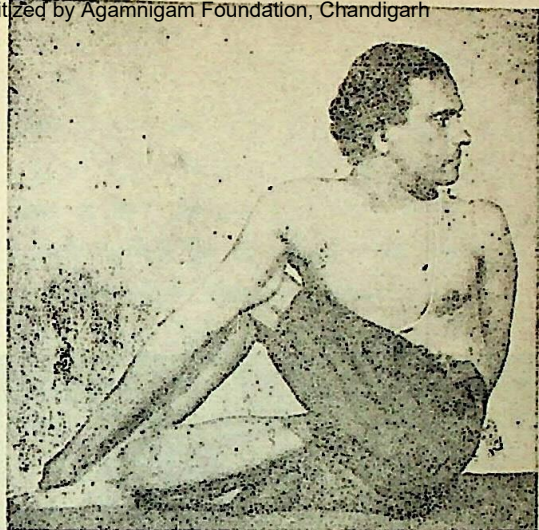
इसप्रकार करोड़रज्जु को आगे-पीछे झुकाने से उसके आरोग्य पर और तलस्वरूप शरीर के आरोग्य पर उच्चतम प्रभाव होता है। परन्तु इतना पर्याप्त नहीं है। मात्र आगे-पीछे झुकाने से ही करोड़ को सम्पूर्ण व्यायाम मिल गया ऐसा नहीं माना जा सकता। जब करोड़रज्जु दोनों ओर से दबे ओर खिंचे तभी उसे सम्पूर्ण न्याय दिया जा सकता है। इस आसन की पसन्दगी का कारण और उपयोगिता निम्नोक्त रीति पर से पाठकों की समझ में आ जायेगी—

मत्स्येन्द्रासन करने की रीति

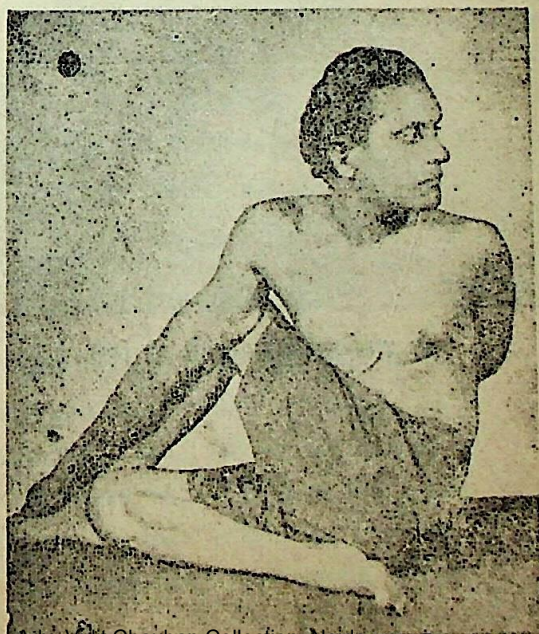
(१) स्वच्छ चटाई पर पैरों को लम्बाकर बैठो। बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर अण्डकोष के नीचे गुदा के निकट उसकी एड़ी दबाओ। यहाँ ध्यान रहे कि एड़ी को जननेन्द्रिय और गुदा के मध्य में आई हुई चार अंगुल जितनी नस पर बराबर दबा रखना है। एड़ी को इसतरह दबाना चाहिये ताकि वह अपने स्थान से हथर-उधर न हो।

(२) बाएँ पैर को उपरोक्त स्थिति में रखने के पश्चात् दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर बाएँ पैर की जाँघ की बायीं ओर बराबर रखो।

(३) अब सीधे मुड़े हुए दाहिने पैर के घुटने पर बाएँ हाथ की काँख रहे इसतरह हाथ रखकर दाहिने पैर का अँगूठा पकड़ो। बाएँ कंधे के साँधे पर जोर दो और धीरे-धीरे करोड़ को घुमाकर दाहिनी ओर मोड़ते जाओ। छूटे हुए दाहिने हाथ को कमर के पीछे ले जाकर बायीं जाँघ पकड़ो। मुँह को जितना हो सके दाहिनी ओर घुमाओ और लगभग दाहिने कंधे की समरेखा में लाओ।

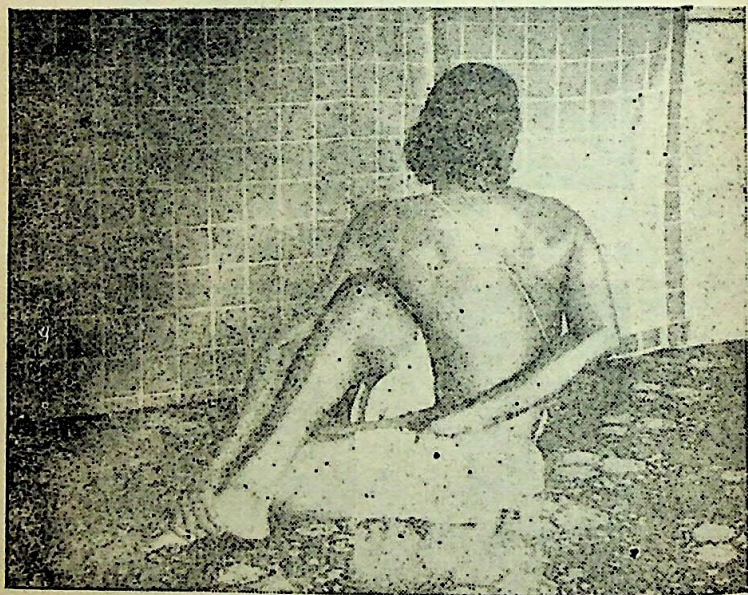


पूर्ण मत्स्येन्द्रासन



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

अर्ध मत्स्येन्द्रासन (सामने की स्थिति)



अर्ध मत्स्येन्द्रासन (पीछे की स्थिति)

स्थिति को “अर्ध-मत्स्येन्द्रासन” कहा जाता है। ऐसा करने करोड़ के और शरीर के भी एक भाग को व्यायाम मिला कहा सकता है। सम्पूर्ण लाभ के लिये शरीर के दूसरे भाग में भी ही आसन बाएँ पैर के बदले दाहिने पैर को मोड़कर एड़ी को एडकोष के नीचे रखकर उपरोक्तानुसार सिद्ध करना चाहिए। यह आसन प्रारम्भ में कुछ कठिन मालूम होता है; परन्तु वास्तव में वह कठिन नहीं है। पीठ के पीछे जाने वाले हाथ से जाँघ न कड़कर मात्र एकड़ने के प्रयत्न से ही संतोष मानना चाहिए। छोटे ए हाथ को धरती पर टेककर अभ्यास आगे बढ़ाना चाहिए। यह आसन करते समय घुटना तथा पिंडली धरती से ऊपर न उठें इसका ध्यान रखना चाहिए।

आवश्यक सूचना

यह आसन करते समय बायीं या दाहिनी ओर मुड़ने में झटका नहीं मारना चाहिए और न बलपूर्वक खींचातानी करना चाहिए। झटका मारने से या खींचातानी करने से कोमल करोड़ के, कंधे के आ कमर के विकृत हो जाने का सम्पूर्ण भय है। यह आसन क्षेत्रों को नहीं करना चाहिए।

मत्स्येन्द्रासन का समय

प्रारम्भ का प्रथम सप्ताह तो इस आसन की सिद्धि में चला जाता है। प्रयत्न भी बुद्धिपूर्वक करना चाहिए। यह आसन सिद्ध करने में समय और शरीर पर ध्यान न दोगे तो अन्त में लाभ के बदले हानि होगी। आसन बराबर आ जाने के पश्चात् दूसरे सप्ताह में १० सेकंड बायीं ओर तथा १० सेकंड दाहिनी ओर स्थिर रहें। तृतीय प्रकार आसन २० सेकंड में पूरा करो। तीसरे सप्ताह में समय

का क्रम यही रखकर क्रिया दो बार करो। धीरे-धीरे ज्यों-ज्यों अभ्यास बढ़ता जाए त्यों त्यों क्रियाएँ कम करके समय की मर्यादा बढ़ाते जाओ। अधिक से अधिक समय कितना रखना इसका आधार व्यक्तिगत आवश्यकता पर है। तथापि इस आसन में एक ही स्थिति में अधिक समय लगाना अंत में लाभदायक है; क्योंकि वीर्यनाश पर अधिक समय तक दबाकर रखी हुई एड़ी ब्रह्मचर्य पाजन लिये तथा वीर्यरक्षा के अर्थ से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

मत्स्येन्द्रासन के लाभ

आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक पतन का मूल वीर्यनाश है। वीर्य अर्थात् तेज, ओज, शक्ति और शरीरयंत्र का सत्त्व। वीर्य का एक विन्दु बराबर रक्त के चालीस विन्दु। एक विन्दु के संग्रह से जीवन, और नाश से जीवन का सर्वनाश! वीर्य का संग्रह करके, वीर्यवान बनकर महान प्रजा उत्पन्न करने के बदले ईश्वर देन का दुरुपयोग करके हम ईश्वर के चोर बने हैं।

निर्बल जीव आत्मा को नहीं पहिचान सकता। खुद ईश्वर के निकट भी दुर्बलों का कुछ नहीं हो पाता। जिसमें ब्रह्मचर्य नहीं है उसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति का विकास कदापि नहीं हो सकता। हमारा और हमारे देश का पतन वीर्यनाश से हुआ है। समझो कि हमारा देश प्रतिवर्ष कैसे कैसे तेजस्वी, उत्साही, आदर्श और महान युवकों को गँवाता है। हमारे देश में घुसी हुई दुर्बलता, निर्मल्यता और अकाल मृत्यु का असमय ही—अपरिपक्व उम्र में—किए हुए वीर्यनाश का परिणाम है। महान बनने के लिये जन्मे हुए युवक-युवतियाँ क्रूर काल के पंजे में फँसकर असमय ही दुनिया से विदा हो जाते हैं। बीस पच्चीस वर्ष का युवक दो-तीन संतानों का पिता बन जाता है।

मारकूट कर ३०-३५ वर्ष में चारों आश्रम पूरे करता है। जो पशुओं की भाँति लापरवाही से प्रजा की वृद्धि करते हैं और मौज के लिये वीर्य का नाश करते हैं उन्हें धिक्कार है! अखबारों में आनेवाले रोगों के विज्ञापन क्या बतलाते हैं? दवाओं के पीछे सम्पत्ति और जीवन को नष्टभ्रष्ट करनेवाले युवक कब प्रकृति की ओर आगे बढ़ेंगे? ब्रह्मचर्य के उपासक, वीर्य के रक्षक, मृत्यु पर विजय प्राप्त करने वाले ऋषि-मुनियों के खोजे हुए आसन करने का अवकाश ऐसे लोगों को कब मिलेगा? क्या जीवन इतना सस्ता है कि व्यर्थ ही नष्टभ्रष्ट कर दिया जाए?

ब्रह्मचर्याश्रम को दृढ़ करने तथा वीर्यपतन को रोकने के लिये योगियों ने कुछ आसन बनाए हैं; उनमें से एक मुख्य आसन वह मत्स्येन्द्रासन। इस आसन में पैर की एड़ी को अण्डकोष के नीचे और गुदा के ऊपर अड़ाने को क्यों कहा होगा, तथा उसका क्या महत्त्व होगा वह हम देखें। पहले बताया जा चुका है कि अण्डकोष और गुदा के बीच लगभग चार अँगुल जितनी “शिवनी” नाम की नस है; इसी स्थान पर वीर्यनाड़ी है। यह नाड़ी वीर्य को अण्डकोष में से ले जाती है। इस नाड़ी में जितने आंदोलन (Vibrations) उत्पन्न किए जायें वे सब वीर्यपात यानी स्वप्नदोष के कारण हो जाते हैं। युवकों को घोड़े पर बैठने की सख्त सनाई करने में भी यही सिद्धान्त काम करता है। घोड़े पर बैठने वाले को बारम्बार स्वप्नदोष होता है; क्योंकि शिवनी को—वीर्य-नाड़ी को गतिमान करने में अर्थात् आंदोलन उत्पन्न करने में घोड़े की करोड़रज्जु तथा उसकी दौड़ के झटके कारणभूत हैं। इससे विपरीत—इस वीर्यनाड़ी को स्थिर रखने से, इस में विचार या आचार द्वारा होनेवाले आंदोलन को रोकने से ब्रह्मचर्य सिद्ध

होता है और स्वप्नदोष इत्यादि शिकायतें दूर होती हैं। वीर्यनाही (शिवनी) पर एड़ी का दबाव होने से बाहर जानेवाला वीर्य का प्रवाह रुक जाता है और वह स्थिर, अचल तथा आंदोलनरहित बनता है। यह है ब्रह्मचर्यपालन का, वीर्यपतन रोकने का ऋषि-मुनियों का ढूँढ़ा हुआ रहस्य। इस आसन से वीर्य ऊर्ध्वरेता बनता है। ऊर्ध्वरेता योगी का वीर्य मस्तिष्क की ओर बहता है और वहाँ एकत्रित होकर अजशक्ति अर्थात् आध्यात्मिक शक्ति में परिणमित होता है। पाठकों के ध्यान में अवश्य आया होगा कि वीर्यरक्षण के लिये यह आसन कितना महत्त्वपूर्ण है।

जिसप्रकार करोड़रज्जु पर इस आसन का प्रभाव अन्य आसनों से भिन्न प्रकार का होता है, उसी प्रकार पेट पर भी इसका प्रभाव अन्य आसनों से भिन्न प्रकार का होता है। नाभि के ऊपर तथा नीचे के भाग में पादहस्तासन या ऐसे ही अन्य आसनों से जो अच्छा व्यायाम मिलता है; उसी प्रकार मत्स्येन्द्रासन से नाभि के दाएँ और बाएँ भागों को सुन्दर और प्राकृतिक व्यायाम मिलता है। इस आसन से पेट पर दोनों ओर से दबाव—खिंचाव होने से बड़ी आँत में रुका हुआ—बाहर निकलने से इन्कार करता हुआ—मल वेग से नाभि के ऊपर स्थित “आड़ी बड़ी आँत” में से बायीं ओर नीचे उतरने वाली बड़ी आँत (Descending colon) में आ पहुँचता है; इसलिये मलशुद्धि के कार्य पर इस आसन का प्रभाव पाठक सरलता से समझ सकेंगे।

इस आसन में जब शरीर को दायीं ओर मोड़ा जाता है उस समय बायीं ओर पेट में रहनेवाली प्लीहा (Spleen) खिंची है और दायीं ओर पसली नीचे स्थित यकृत पर दबाव होता है। जब शरीर को बायीं ओर मोड़ा जाता है तब इस से विपरीत क्रिया होती

है—उस समय यकृत (Liver) खिंचता है और प्लीहा दबती है। इसप्रकार खिंचाव और दबाव के कारण इन अवयवों को अच्छा व्यायाम, सुन्दर मालिश मिलता है। बड़ी हुई तिरछी और रोगिष्ठ यकृत यह आसन करने से निरोगी होकर अपना कार्य उत्तम प्रकार से करते हैं। अमाशय के विभिन्न भागों में इस आसन से अच्छी तरह हलन-चलन होने के कारण अजीर्ण और मंदाग्नि दूर हो जाते हैं।

इस आसन से गरदन, कंधे, नाभि के अवयव, पेट के नल, छाती की पसलियाँ, बाहुओं और पेड़ पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। कमर के मनके (Lumper vertebra) और गरदन के मनके (Cervical vertebra) पर इस आसन का प्रभाव होने से गरदन की निर्वलता, कमर का दर्द या शिकायतें दूर हो जाती हैं। इस आसन से करोड़रज्जु की सभी हड्डियों को न्यूनाधिक प्रमाण में व्यायाम मिलता है। यह आसन करोड़ के लिये उत्तम है। करोड़ को कोमल, स्थितिस्थापक और स्वस्थ रखने लिये कुछ प्रकार की क्रियाएँ हैं, जो भिन्न-भिन्न आसनों द्वारा सिद्ध की जाती हैं। वे कुछ क्रियाएँ निम्न प्रकार हैं:—

(१) आगे, (२) पीछे, (३) दाहिनी और तथा (४) बायीं और झुकाना, और (५) दाहिनी ओर मोड़ना, (६) बायीं ओर मोड़ना। पादहस्तासन करोड़ को आगे, धनुरासन पीछे, त्रिकोणासन दायीं और बायीं ओर करोड़ को झुकाती है, तथा अर्ध मत्स्येन्द्रासन दायीं और बायीं ओर उसे मोड़ती है। इसप्रकार करोड़ का सम्पूर्ण व्यायाम मत्स्येन्द्रासन से सिद्ध होता है।

शरीर की समग्र रचना पर अद्भुत असर करने वाला, आरोग्य की खान जैसा ब्रह्मचर्य के रत्न समान अर्धमत्स्येन्द्रासन

आदर्श आरोग्य के उपासकों को अवश्य करना चाहिए।

२ : उत्तानपादासन

व्याख्या:—इस आसन में पैर ज़मीन से ऊँचे होने के कारण इसे “उत्तानपादासन” नाम दिया गया है, यह आसन सोते-सोते करना पड़ता है। रात्रि को सोते समय या सवेरे उठते समय बिस्तर में भी यह आसन खुशी से किया जा सकता है।

उत्तानपादासन करने की रीति

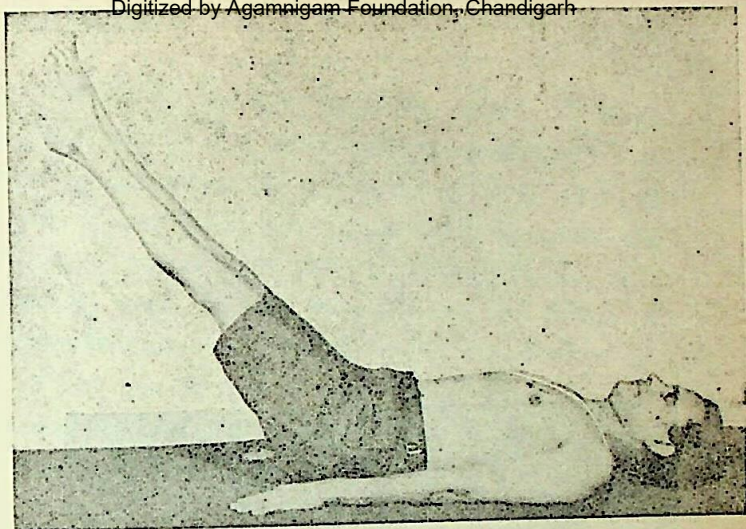
(१) ज़मीन पर चित्त लेट जाओ और शरीर को ढीला कर दो। हाथों को शरीर के बगल में रखो और दोनों घुटनों को एक दूसरे से जोड़कर रखो।

(२) धीरे-धीरे दोनों पैरों को एकसाथ ऊपर ले जाओ। पैरों की अंगुलियों को खिंचा हुआ रखो। पैर ज़मीन से आधा फीट ऊपर रहना चाहिए। इस स्थिति में पैरों को १० सेकंड तक स्थिर रखो।

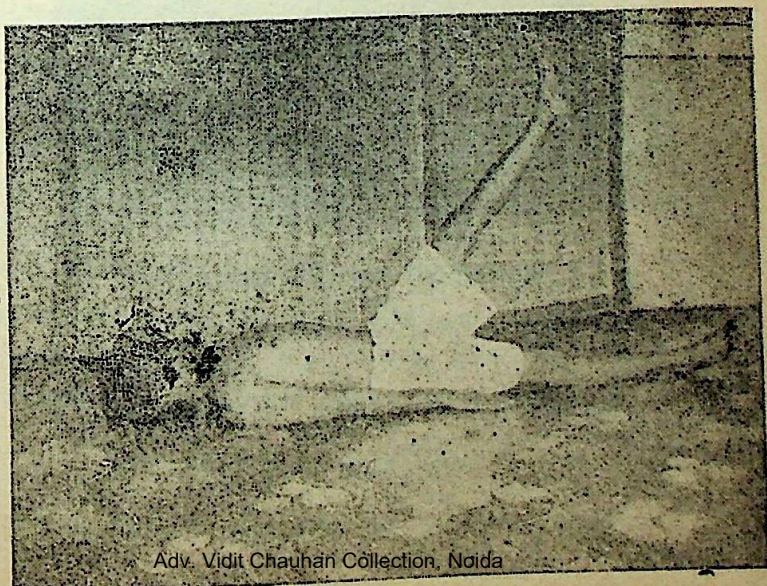
(३) अब, धीरे-धीरे दोनों पैरों को एकसाथ एक फीट ऊपर ले जाओ। यहाँ पैरों को १० सेकण्ड तक स्थिर रखो। फिर पैरों को आधा फीट और अर्थात् तीन बालिशत ऊपर ले जाओ और लगभग १० सेकण्ड तक स्थिर रखो।

(४) जिस प्रकार पैरों को ऊपर लिया था उसी प्रकार बीच में रुकते-रुकते मूल स्थिति में ज़मीन पर लाओ।

शरीर के सब अंगों को बिल्कुल ढीला करो। पेट पर खिंचाव, दबाव या पीड़ा जैसा मालूम हो तो हलके हाथ से मालिश करो। तीन-चार बार श्वासोच्छ्वास की क्रिया करके फिर आसन शुरू करो।

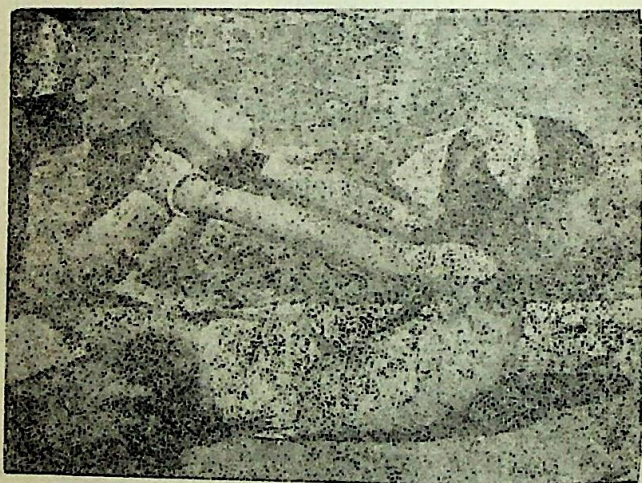


उत्तानपादासन



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

एक पाद उत्तानपादासन



बच्चोंको आसनका व्यायाम आवश्यक है।

सामान्य मालूम होने वाला यह आसन, आसनों में अपना पृथक् व्यक्तित्व रखता है। यह आसन जितना सरल मालूम होता है उतना ही इसे सफलतापूर्वक पूर्ण करना कठिन है। ज्यों ही पैर जमीन से ऊपर उठकर स्थिर हुए कि बिजली के करन्ट जैसे झटके शुरू हो जाते हैं; सारा शरीर काँपने लगता है; मुँह लाल हो जाता है; गरदन, पेट तथा अन्य अंगों की नसों-नाड़ियों में ज़बरदस्त खींचातानी शुरू हो जाती है। एक-दो बार भी यह आसन पूरा नहीं हो पाता कि श्वास भर आता है, थकान मालूम होने लगती है; आसन करने के बाद अधिक देर तक आराम या एक ही स्थिति में पड़े रहने को जी चाहता है।

कई लोगों को तो दो-तीन बार ही आसन करना असह्य हो जाता है। इस आसन में खूबी यह है कि अभ्यास बढ़ने से कुछ ही समय में सरल और निरापद बन जाता है। यह आसन करते समय प्रारम्भ में पेट खिंचे या पेट पर दबाव मालूम हो तो हिम्मत नहीं हारना चाहिए। समुद्र की सतह पर तैरने वाले को मोती नहीं मिल सकते। मोती लेने के लिये समुद्र-मंथन अनिवार्य है। दुनिया में जो भी मूल्यवान् पदार्थ हैं उन्हें पुरुषार्थ बिना प्राप्त करने की इच्छा रखने वाले अन्धेरे में हैं। कड़वी और अपवित्र दवाइयों को शरीर में भरने वाले इंजेक्शनों के छिद्र, शरीर पर होने वाले ऑपरेशन और उनमें होने वाली आर्थिक, शारीरिक तथा मानसिक बरबादी को एक ओर रखो, और दूसरी ओर कठिन मालूम होने वाले आरोग्य की जड़ी-बूटी समान आसनों को रखो; फिर विवेकबुद्धि से तौलकर जो योग्य मालूम हो उसकी पसंदगी करो।

उत्तानपादासन के अन्य प्रकार

अर्धउत्तानपादासन:—उत्तानपादासन की अपेक्षा यह प्रकार

अत्यंत सरल और सुसाध्य है। पहले की भाँति दोनों पैरों के बदले इसमें मात्र एक ही पैर ज़मीन से ऊपर उठाना है। स्थिर रखने और उठाने की सब क्रिया पहले प्रकार की भाँति ही करना है। एक पैर ज़मीन पर आ जाने के बाद दूसरे पैर से आसन करना चाहिए। इस आसन में एक ही पैर का उपयोग होने से इसे “अर्धउत्तानपादासन” कहते हैं।

उत्तानधड़ासन:—इसप्रकार में दोनों पैरों के बदले धड़ को ज़मीन से ऊपर उठाना है। उत्तानपादासन में नाभि के नीचे के प्रदेश में दबाव और खिंचाव होता है; जबकि उत्तानधड़ासन में नाभि के ऊपर के भाग को सुन्दर व्यायाम मिलता है। इन दोनों प्रकारों के मेल से यह आसन यथार्थतया सम्पूर्ण होता है।

उत्तानधड़ासन करने की रीति

ज़मीन पर चित्त लेट जाओ और हाथ जाँघों पर रखो। उत्तानपादासन में जिस प्रकार श्वास छोड़ते-छोड़ते दोनों पैरों को ऊपर उठाने की रीति बतलाई है, उसी प्रकार कमर में से धड़ को ऊपर उठाओ। यहाँ याद रहे कि धड़ को ऊपर उठाते समय कुबड़ा नहीं बनाना है किन्तु बिल्कुल सीधा रखना है। यदि पैर ज़मीन से ऊपर उठ जाते हों तो किसी को पकड़ रखने के लिये कही अथवा ऐसी जगह सटाकर रखो कि ऊपर न उठें।

आवश्यक सूचना

पैरों को रोक-रोककर ऊपर ले जाने में या नीचे लाने में बहुत श्रम होता है; इस लिये चाहे जिसप्रकार खींच-तानकर पूरा कर देने की वृत्ति नहीं रखना चाहिए। पैरों को एकदम झटके से ऊपर ले जाने में या ऊपर से नीचे लाने में बिल्कुल लाभ नहीं होता।

पैरों को या धड़ को झटके से ऊपर उठाने में पेट के स्नायुओं को हानि पहुँचती है यह मत भूलो। यह आसन स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए।

समय:—इस आसन में समय निश्चित करने का कार्य कुछ कठिन है। इस आसन के समय की मर्यादा व्यक्तिगत सहनशीलता, धैर्य और संलग्नता पर आधार रखती है। उत्तानपादासन की स्थिति में बीच-बीच में स्थिर रहने के समय की मर्यादा आगे जो १० सेकंड बतलाई है उसमें प्रारम्भ करने वाले फेरफार भी कर सकते हैं।

पहले सप्ताह में ३ से ४ सेकंड स्थिर रहकर एकबार उत्तान-पादासन की क्रिया करना चाहिए।

दूसरे सप्ताह में स्थिर रहने का समय १० सेकंड तक बढ़ाकर दो बार किया करना चाहिए। तीसरे सप्ताह में पूरा आसन डेढ़ मिनट में समाप्त करके क्रिया तीन बार करना चाहिए। डेढ़ मिनट का हिसाब इस प्रकार है—ज़मीन से पैरों को एक बालिशत पर उठाकर १५ सेकंड रुकना चाहिए, दूसरे बालिशत पर १५ सेकंड और तीसरे पर भी १५ सेकंड। इस प्रकार पैरों को ऊपर ले जाने में ४५ सेकंड और नीचे लाने में ४५ सेकंड—कुल ९० सेकंड।

इसप्रकार क्रमशः समय बढ़ाकर क्रिया ३ से ४ बार करना चाहिए।

यह आसन बारह मिनट से अधिक कभी मत करो।

उत्तानपादासन और उत्तानधड़ासन में समय तथा संख्या बराबर होना चाहिए।

उत्तानपादासन के लाभ

(१) यदि इस आसन को कब्ज-विनाशक नाम दिया जाय तो

यह योग्य ही है। सवेरे जागने के पश्चात् बिस्तर में लेटे लेटे यह आसन करने से तुरन्त मल-विसर्जन की इच्छा होती है और मलशुद्धि का कार्य होता है। यह आसन करने के आध-पौन घण्टे पहले रात्रि का रखा हुआ ताम्रपात्र का पानी पीने से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

(२) इस आसन में जब पैर ज़मीन से ऊपर उठते हैं उस समय शरीर में कँपकँपी चालू हो जाती है; इससे रक्तभ्रमण की क्रिया वेगवान बनती है; शरीर के कोने-कोने में रक्त पहुँच जाता है; नसों-नाड़ियाँ अच्छी तरह शुद्ध हो जाती हैं।

(३) “बड़े पेट वाले” सेठों को तथा जिन्हें पेट बढ़ जाने की शंका हो ऐसे सज्जनों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। इस आसन से नाभि प्रदेश के निचले भाग में तथा पेट के दोनों ओर जमी हुई बेडौल चरबी कुछ ही समय में अदृश्य हो जाती है।

(४) इस आसन से पेट के स्नायु सुदृढ़ और सुन्दर बनते हैं। कुछ अंशों में पिंडली और जाँघों के स्नायुओं को भी व्यायाम मिलता है।

(५) कमज़ोर आँतों वाले, मंदाग्नि की शिकायत करने वाले तथा अजीर्ण के रोगियों को उत्तानपादासन अत्यन्त लाभदायी है।

३. चक्रासन

यह आसन सुप्रसिद्ध है। मुहल्ले के छोटे छोटे लड़कों को खेलते-खेलते यह आसन करते हुए देखा होगा। उस समय तुम्हें शायद ही ख्याल आया होगा कि बच्चे प्राकृतिक प्रेरणा से शरीर को स्वस्थ रखने के लिये अमूल्य व्यायाम कर रहे हैं। नट लोग

यह आसन हर जगह खेल करते समय सर्वप्रथम बतलाते हैं। यह आसन मात्र नटों के तमाशे की या बच्चों के खेल की वस्तु नहीं है; किन्तु सदा यौवन और आरोग्य प्रदान करने वाली जड़ीबूटी है।

व्याख्या:—यह आसन करने वाले की स्थिति गोल प्रहिये (चक्र) जैसी मालूम होती है; इसलिये “चक्रासन” नाम दिया गया है।

चक्रासन की रीत

मूल स्थिति:—जमीन पर स्वच्छ चादर बिछाकर उस पर चित्त लेट जाओ। पैरों को घुटनों से मोड़कर टखनों को नितंबों के निकट जमीन पर रखो। हाथों को कुहनियों से मोड़ कर हथेलियों कंधों के निकट जमीन पर रखो। कुहनियाँ आकाश की ओर होंगी।

क्रिया:—गहरी श्वास लेकर हाथ और पैरों की शक्ति से धड़ को जमीन से ऊपर उठाओ। शरीर की आकृति कमान जैसी हो जायेगी।

इस आसन की उपरोक्त प्रथम रीति ही अत्यंत सरल है। स्थूलकायी स्त्री-पुरुषों को, आसन सीखने वालों को तथा अशक्त और वृद्धों को प्रथम रीत अनुसार ही यह आसन करना चाहिए। इस रीत में गिरने का या लगने का भय नहीं रहता। प्रथम रीत से इस आसन का अभ्यास कर लेने के पश्चात् दूसरी रीति से करने में कोई अड़चन नहीं है। बालक दोनों प्रकार से सरलतापूर्वक यह आसन कर सकते हैं; क्योंकि इस आसन में मुख्य उपयोग और व्यायाम करोड़ (Spinal cord) का होता है। बालकों की करोड़ नर्म, स्थितिस्थापक होती है; और आसानी से मोड़ी जा सकती है। आधेड़ और वृद्ध मनुष्यों की हड्डियों में चूने (Calcium) का प्रमाण विशेष होता है; इसलिये उनकी हड्डियाँ सख्त होती हैं और सरलता से नहीं सकतीं। ऐसे लोगों को चक्रासन की

स्थिति में आसमान के तारे धरती पर दिखाई देते हैं; तथापि अभ्यास चालू रखने से मालूम हो जायेगा कि दस-पन्द्रह दिन में ही सब आपत्ति दूर हो जाती है।

चक्रासन की दूसरी रीति

मूल स्थिति:—खड़े रहो; आकाश की ओर हाथ ऊँचे करो; फेफड़ों में दीर्घ श्वास भरो।

क्रिया:—शरीर को कमर से मोड़कर, हाथों को पीछे ज़मीन की ओर कुहनियों को आकाश की ओर रखकर ले जाओ। घबराना मत; जल्दी मत करना। सिर को इसप्रकार रखना जिससे कोई चोट न पहुँचे। किसी मित्र की या दीवार की मदद लेकर प्रारम्भ करो। हाथों को ज़मीन पर टेकने के पश्चात् गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। सिर के भाग को जैसे भी हो सके हाथों के बीच लाकर जमीन की ओर नीचे देखने का प्रयत्न करना चाहिए। हाथ-पैरों को सीधा खिंचा हुआ रखकर एक-दूसरे के निकट लाने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि हो सके तो प्राणियों की भाँति चलने का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। हाथ-पैरों को क्रमबद्ध उठाकर चलने से अच्छा लाभ होता है। इस आसन में करोड़, गरदन और पेट के स्नायुओं को हानि पहुँचे ऐसी खींचातानी नहीं करना चाहिए। कई लड़के कुर्ज़ाँट मारकर या आगे से उछलकर चक्रासन करते हैं; वह बहुत ही संभालपूर्ण होना चाहिए। छोटे लड़कों से तमाशा देखने के लिये या अन्य उद्देश से यह आसन नहीं करना चाहिए। छोटे बच्चों के शरीर को चाहे जैसा मोड़ने से उनके प्राकृतिक विकास में अड़चन आती है। खेल कूदप्रिय व्यायाम शिश्क ! तुम्हारे हाथ में सौंपे हुए पवित्र शरीरों के प्राकृतिक लाभ को मत भूलना। माता-पिताओं को भी इस दिशा में योग्य ध्यान देना चाहिए।

चक्रासन का प्रमाण

भाई श्री उमेशचन्द्रजी समय का प्रमाण निम्नानुसार दर्शाते हैं:—

“१२ दिन तक ६ सेकंड, १२ से २० दिन तक ८ सेकंड, २० से २८ दिन तक १० सेकंड, २८ से ४० दिन तक १३ सेकंड, ४० से ५४ दिन तक १५ सेकंड, ५४ से ६६ दिन तक १८ सेकंड, ६६ से ८० दिन तक २२ सेकंड, ८० से १०० दिन तक २८ सेकंड, १०० से १२४ दिन तक ३० सेकंड, १२४ से १४० दिन तक ३६ सेकंड, १४० से १६० दिन तक ४४ सेकंड, और उसके बाद धीरे-धीरे ४४ से ६० सेकंड, तक अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

चक्रासन की श्रेष्ठता

इस आसन से समग्र शरीर को लाभ होता है। शरीर हलका और स्फूर्तिवान बन जाता है। शरीर पर एक प्रकार का अधिकार हो जाता है। प्रत्येक कार्य में उत्साह और चेतन मालूम होता है। शरीर का प्रत्येक अवयव इस आसन में कार्य करने लगता है। यह आसन कायाकल्प की एक विधि है। वृद्धों को युवक बनाने का और युवकों को अनेक प्रकार की शक्ति प्रदान करने का सामर्थ्य इस आसन में है। योग के अभ्यास में इस आसन को अनेक दृष्टियों से महत्त्व दिया गया है।

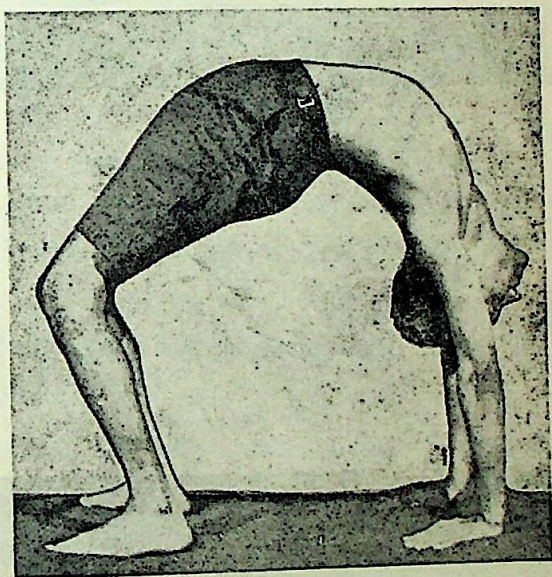
एकदम सख्त कब्जियत वाले रोगियों को यह आसन नित्य सवेरे और शाम को थोड़े समय तक करना चाहिए। अजीर्ण, बादी और गैस के रोगियों को यह आसन करने का आग्रह किया जाता है। पेट के दोनों ओर की तथा पेट की चरबी इस आसन से कम हो जाती है; भूख बढ़ती है; मंदाग्नि और उसके कारण

उत्पन्न होनेवाली शिकायतें दूर होती हैं। आजकल युवकों में पेट और कमर दुखने आदि की व्याधियाँ सामान्य हो गई हैं। चक्रासन से ये शिकायतें दूर हो जाती हैं। झुककर बैठने के कारण उत्पन्न हुई शारीरिक विकृति चक्रासन से दूर हो जाती है। पेट के स्नायुओं को अन्दर और बाहर से व्यायाम मिलता है। इससे पेट के स्नायुओं की कार्यशक्ति बढ़ती है।

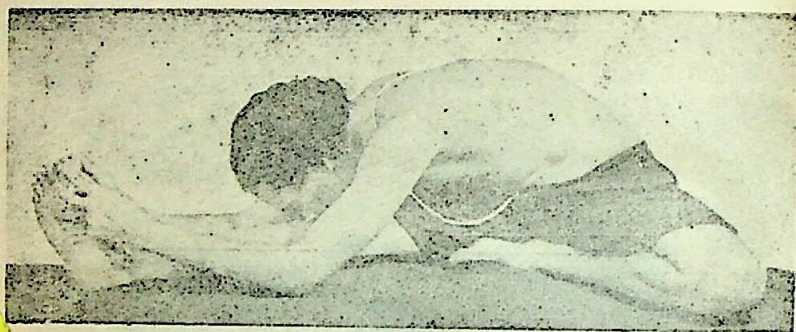
यह आसन स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए। ऋतुदर्शन के समय कई स्त्रियों को पेट तथा कमर के भाग में अतिशय पीड़ा होती है; कई स्त्रियों के गर्भाशय का वारम्बार स्थानान्तर होता है; और कई स्त्रियों को संभोग आदि क्रियाओं के समय असह्य पीड़ा होती है। प्रसूति के समय परेशान होनेवाली स्त्रियों को तथा उपरोक्त शिकायतें करनेवाली स्त्रियों को अपने रोगों को दूर करने के लिये चक्रासन अवश्य करना चाहिए।

हलासन, सर्वांगासन, पादहस्तासन या पश्चिमोत्तानासन करने के पश्चात् यदि कमर, जाँघ, गरदन या कंधों में पीड़ा उत्पन्न हो तो तुरन्त यह आसन करना चाहिए। चक्रासन उपरोक्त चार आसनों से विरुद्ध आकृति का (Counter pose) आसन है। चक्रासन से हाथ, पैर, कंधे और जाँघ के अवयवों को अच्छा लाभ होता है।

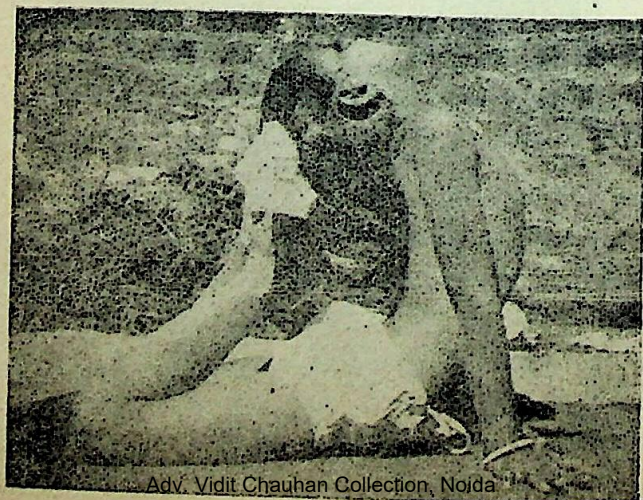
शरीर में करोड़ का स्थान अति महत्त्वपूर्ण है। मनुष्य के स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य का सारा आधार करोड़ पर होता है—ऐसी एक दृढ़ मान्यता है। वर्तमान में पश्चिमी देशों में ऐसी अनेक संस्थाएँ हैं जो मात्र करोड़ को मालिश, स्नान या व्यायाम देकर, उसे स्वस्थ बनाकर रोगों को ठीक करती हैं। बर्नार्ड मेकफेडन ने इस दिशा में अच्छी प्रगति की है। चक्रासन का विशेष प्रभाव करोड़ पर होता है। करोड़ की विकृति, कठिनता या निर्बलता दूर



चक्रासन



ज्ञान शिरासन



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

आसन-चिकित्सा

१४५

होती है। करोड़ को पर्याप्त व्यायाम मिलता है और वहाँ पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ रक्त एकत्रित होता है। ज्ञानतंतु, अर्ध और मस्तिष्क को लाभ होता है। फेफड़े सुधरते हैं। पीठ में रहने वाली ग्रंथियों की कमी दूर हो जाती है और साथ ही शरीर की अन्य ग्रंथियाँ भी शुद्ध और स्वस्थ होती हैं।

४ : जानु-शिरासन

व्याख्या:—इस आसन में लम्बाये हुए पैर के घुटने को मस्तक छूता है। जानु अर्थात् घुटना और सिर अर्थात् मस्तक। इस आसन में मस्तक और घुटने का स्पर्श होने से इसे “जानु-शिरासन” नाम दिया गया।

मूल स्थिति:—दोनों पैरों को लम्बाकर एक स्वच्छ वस्त्र या चटाई पर बैठो।

क्रिया:—घायों पैर सीधा रखकर दाहिने पैर को घुटने से मोड़ो और उसकी एड़ी को अण्डकोष तथा गुदामार्ग के बराबर बीचोंबीच रखो। दाहिने पैर का तलवा लम्बाये हुए पैर की जाँघ पर बराबर दबाकर रखना चाहिए; इससे शिवनी के नीचे दबाकर रखी हुई दाहिने पैर की एड़ी इधर-उधर नहीं हटेगी और इस आसन का सफल प्रभाव होगा।

लम्बाये हुए बायें पैर के अँगूठे को दोनों हाथों की अँगुलियों से पकड़ो। सिर धीरे धीरे झुकाते हुए (लम्बाये हुए पैर के) घुटने से अड़ाने या प्रयत्न करो। जिस समय सिर घुटने से लगने जाये उस समय श्वास एकदम बाहर निकाल दो। पेट को नाभि सहित अंदर खींचो। इस प्रकार शक्ति को केन्द्रित करके गुदा को

संकुचित करके, अण्डकोष को पेट की ओर ऊपर खींचने का प्रयत्न करो। यदि जानु-शिरासन को अधिक देर तक एक ही स्थिति में रखना हो तो धीरे धीरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। बीच-बीच में पेट को तथा अण्डकोष को संकुचित करते रहना चाहिए। लम्बाया हुआ पैर घुटने में से और अण्डकोष के नीचे स्थित पैर जाँघ में से ऊपर न उठ जाए उसका ध्यान रखना चाहिए। प्रारम्भ में कठिनाई मालूम हो तो हाथ द्वारा मात्र पैर का अँगुठा पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिए, और धीरे धीरे घुटने से सिर लगाने का प्रयत्न करना चाहिए।

जानु-शिरासन के अन्य प्रकार

यह आसन जिसप्रकार बैठे-बैठे हो सकता है उसी प्रकार खड़े रहकर भी हो सकता है। यह प्रकार कुछ कठिन है। प्रारम्भ में एक भेज के पास खड़े रहकर उपरोक्तानुसार सारी क्रिया करना चाहिए। अभ्यास हो जाने पर भेज का सहारा लिये बिना यह आसन करना चाहिए।

इस आसन की तीसरी रीति में भी प्रथम प्रकार की भाँति ही सर्व क्रिया करना है; मात्र पैर की जो एड़ी गुदा और अण्डकोष के बीच रखी जाती है उसके बदले लम्बाये हुए पैर की जाँघ पर उस पैर का टखना रखना चाहिए। शेष सब क्रिया प्रथमानुसार ही करना चाहिए।

कुछ लोगों के पेट लोहे के लड्डू जैसे होते हैं। कुछ लोगों के पृथ्वीमाता जैसे गोल और विशाल होते हैं। कुछ लोगों के रूई के बोरे जैसे नर्म और ढीले होते हैं। कुछ पेट गणपति दादा की योग्यता रखने वाले गोल मुट्ठी जैसे सुन्दर होते हैं। ऐसे

लोगों को तुमने कभी उठते-बैठते देखा है ? यदि न देखा हो तो देखना । तुम्हें अपने जीवन में एक सुन्दर दृश्य देखने को मिलेगा । इस पृथ्वी पर बड़े पेटों में मृत्यु का वास है—ऐसा भगवान ने नहीं कहा, फिर भी मैं कहता हूँ । यह आसन करते समय ऐसे लोगों का पेट बलवा करता है । पेट के भण्डार में संग्रहित क्रिया हुआ कचरा (Foreign material) हाथ और लम्बाये हुए पैर के मिलन का विरोध करता है । ऐसे लोग लाख कोशिश करके अंगूठा पकड़ लेते हैं; परन्तु सिर तो घुटने से मिलने को इन्कार करता है । आखिर तंग आकर, आसन करना छोड़कर अपने प्यारे पेट को, पेट का मज़ाक करने वाली दुनिया को और दुनिया बनाने वाले खुद भगवान को भी गाली देकर संतोष प्राप्त करते हैं । यह सब होने पर भी उनके विकृत आहारविहार तो चालू ही रहते हैं । श्री भाई उमेशचंद्रजी ने ऐसे लोगों के लिये इस आसन का एक सरल और सुन्दर प्रकार बतलाया है; वह मैं यहाँ रखता हूँ और ऐसे भाइयों को वह प्रकार करने के लिये नम्र आम्रह करता हूँ ।

एक पैर सीधा लम्बाकर रखना और दूसरा पैर शिवनी पर रखकर बैठना । मोड़कर रखा हुआ पैर दूर रखी हुई जाँघ के नीचे न रहे उसकी संभाल रखना चाहिए । लम्बाए हुए पैर के अंगूठे की ओर दाहिना हाथ ले जाना चाहिए, और तुरन्त उस हाथ को पीठ के पीछे ले जाकर दूसरे हाथ को अंगूठे की ओर बढ़ाना चाहिए । इसप्रकार एक के बाद एक दोनों हाथों को आगे-पीछे करना चाहिए । इसप्रकार जानु-शिरासन करने वाले की स्थिति छाछ विलोती हुई स्त्री की भाँति दिखाई देगी । कुछ देर में मोड़े हुए पैर को लम्बा करके लम्बाए हुए पैर को मोड़ना चाहिए और दोनों हाथों की क्रिया चालू करना चाहिए । जिस-प्रकार हाथ आगे-पीछे चलाए जाते हैं उसी प्रकार कमर, पेट, छाती तथा सिर

के भागों को भी आगे पीछे हटाना चाहिए। ऐसा करने से पीठ की हड्डी मुड़ने लगेगी, कमर के सांधे की कठोरता कम होगी, पैर के स्नायुओं और नसों में शक्ति आयेगी। ऐसा करते समय कदाचित् किसी के पैर की नस खिंचेगी और कुछ वेदना मालूम होगी; परन्तु वह वेदना मात्र प्रयत्न करते समय ही होगी; सारे दिन दर्द नहीं होगा। हाँ, नस-नाड़ियों में अशक्ति, कठोरता या अन्य कोई त्रुटि होगी तो दर्द अवश्य होगा।

आवश्यक सूचना:—जानु-शिरासन में भी पैरों को क्रमानुसार फैलाना और मोड़ना चाहिए। सम्पूर्ण लाभ के लिये दोनों पैरों का समान उपयोग अनिवार्य है। अण्डकोष और गुदा के बीच स्थित नस को “शिवनी” अथवा “वीर्यनाड़ी” कहा जाता है। पैर की एड़ी को इस स्थान पर इसप्रकार दबाकर रखना चाहिए कि जिससे वह इधर-उधर हट न जाए। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

समय:—यह आसन साध्य होने के पश्चात् निम्नानुसार समय रखना चाहिए:—

| | | |
|------------------|--------------|---------------------------|
| पहले १० दिन | १ से १॥ मिनट | (दोनों पैरों की क्रिया) |
| दूसरे १० दिन में | १॥ से २॥ ” | („ „ „ „) |
| तीसरे १० दिन में | २॥ से ३ „ | („ „ „ „) |
| ४५ दिन में | ५ मिनट तक | („ „ „ „) |
| ६० दिन में | ८ मिनट तक | („ „ „ „) |

—इसप्रकार आसन का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। कम से कम यह आसन ५ मिनट और अधिक से अधिक ३५ मिनट तक करना चाहिए। पाँच मिनट से कम समय यह आसन करने वाले को

आसन-चिकित्सा

१४६

शायद ही इसका लाभ मिलता है। ३५ मिनट से अधिक समय किन्हीं खास संयोगों में निष्णात की सलाह लेकर इस आसन के पीछे लगना चाहिए।

जानु-शिरासन के लाभ

इस आसन से पेट की चरबी कम होती है; कमर का दर्द और पसलियों की निर्वलता का अन्त होता है। पुरुषातन की कमी वालों को इस आसन से अधिक लाभ होता है; वीर्य की थैली की शक्ति बढ़ती है; प्रोस्टेट ग्रन्थि का रोग दूर होता है। हार्निथा का यदि प्रारम्भ हो तो वह दूर हो जाता है। शरीर में ओज और तेज की वृद्धि होती है; हृदय की निर्वलता, डरपोकपना, मस्तिष्क की अस्थिरता का नाश होता है। पैरों का दर्द और नसों की शिथिलता दूर हो जाती है। मंदाग्नि, प्रारम्भिक बवासीर भी इस आसन से मिट जाते हैं। पेशाब सम्बन्धी शिकायतें दूर होती हैं। शरीर में चरबी (उम्र तथा ऊँचाई के अनुकूल) योग्य प्रमाण में रहती है। जीर्णज्वर दूर हो जाता है। हाथ-पैरों के सांघे शक्तिशाली हो जाते हैं। शरीर की सुन्दरता बढ़ती है। प्रारम्भिक अण्डकोष का रोग मिट जाता है।

—(“व्यायाम” मासिकपत्र से)

कब्जियत की शिकायत वाले भाइयों को यह आसन थोड़ा-सा पानी पीकर करना चाहिए। आँतों की खराबी से होने वाले रोग—जैसे कि—सिरदर्द आँखों का धुंधलापन, वायु का प्रकोप, जीर्णज्वर, पेट का शूल और अन्य रोग इस आसन से दूर हो जाते हैं। आँतें शुद्ध और स्वस्थ होने से भूख बढ़ती है; पाचनशक्ति सतेज होती है; आँतों के वरम और कुण्डलिनी की जागृति के लिये यह आसन महत्त्वपूर्ण है।

इस आसन में पेट को अन्दर की ओर सिकोड़ा जाता है; इस लिये प्लीहा (Spleen) और कलेजे को अच्छी तरह मालिश मिलता है। मूत्राशय पर एक प्रकार का दबाव-संकोचन होने से मूत्राशय की तमाम शिकायतें दूर होती हैं।

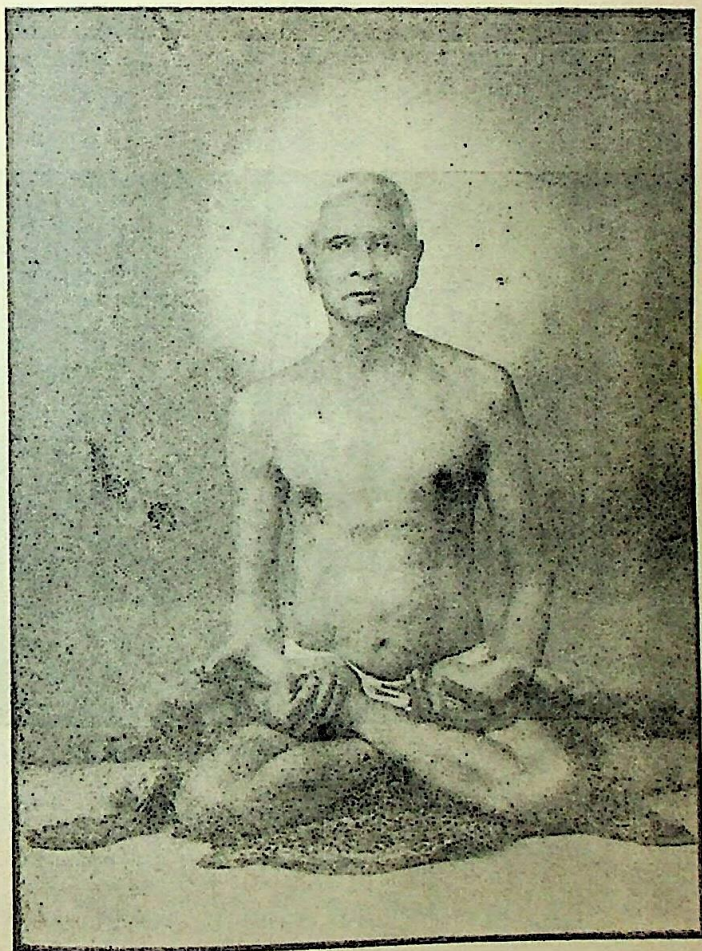
इस आसन की मुख्य उपयोगिता इसके द्वारा होने वाले वीर्य रक्षण के लिये है। इच्छाशक्ति से गुदा और अण्डकोष के बीच की नाड़ियों को ऊपर की ओर खींचने से वीर्य में स्थिरता प्राप्त होती है, और परिणामस्वरूप स्वप्नदोष, शीघ्रस्खलन अथवा अन्य वीर्य सम्बन्धी विकार दूर हो जाते हैं। वीर्य का प्रवाह अश्रोगामी होने के बदले ऊर्ध्वगामी होता है।

५ : त्रिकोणासन

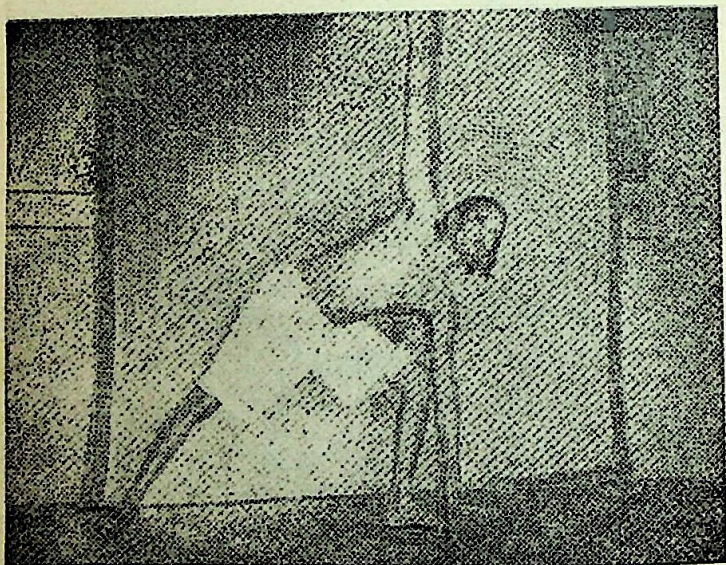
व्याख्या:—त्रिकोण को त्रिभुज भी कहा जाता है। यह आसन करनेवाले के शरीर की आकृति त्रिकोण आकार (Triangular) जैसी बनती है; इसलिये इसे उपरोक्त नाम दिया गया है। इस आसन को त्रिभुजासन नाम से भी पहिचाना जाता है।

मूल स्थिति:—जमीन पर सीधे खड़े रहो। पैरों के बीच २४ से ३६ इंच जितना फासला रखो। दोनों हाथ शरीर के बगल में कंधे की सीधी रेखा में, हथेलियाँ ज़मीन की ओर और हाथ ज़मीन के समानान्तर (Parallel) होना चाहिए।

क्रिया:—(१) बायाँ पैर घुटने से सीधा रखकर दायीं ओर झुको। दाएँ हाथ से दाएँ पैर का अँगूठा पकड़ो। इस समय दायीं पैर घुटने के पास से थोड़ा मुड़ेगा। सिर को थोड़ा-सा दाँधे वंघे की ओर झुकाकर बाएँ हाथ को कान की ओर लम्बाना चाहिए। इस समय बायाँ पैर और बायाँ हाथ सीधी रेखा में होंगे।



चुद्धावस्थामें आसन अवश्य करें।



त्रिकोणासन

(२) श्वास लेते हुए मूल स्थिति में आओ ।

(३) दाहिनी ओर उपरोक्तानुसार क्रिया करो ।

यह आसन निर्बल, अशक्त और रोगी भी कर सकते हैं । अशक्त लोगों को यह आसन खड़े-खड़े न करके लेटे लेटे करना चाहिए । सख्त जमीन पर चित्त खेंटकर यह आसन उपरोक्तानुसार सरलता से हो सकता है । सवेरे उठने से पहले उत्तानपादासन की भाँति यह आसन भी बिस्तर में करने से अनेक लाभ होते हैं । वृद्ध स्त्री-पुरुषों को यह आसन अवश्य करना चाहिए ।

समय:—यह आसन अत्यन्त सरल है । शीघ्रता से करने की अपेक्षा धीरे धीरे करना चाहिए । इससे स्नायुओं पर शोथ दबाव और खिंचाव होगा । श्वासोच्छ्वास की उल्लभन खड़ी नहीं होगी । बायीं और दायीं—दोनों ओर समान क्रिया करना चाहिए और रुकने के समय की मर्यादा भी समान रखना चाहिए ।

१ से १० दिन तक बायीं और दायीं ओर दो-दो क्रियाएँ करना चाहिए । प्रत्येक क्रिया में १० सेकण्ड स्थिर रहना चाहिए ।

११ से २० दिन तक दोनों ओर दो दो क्रियाएँ करना चाहिए और प्रत्येक क्रिया के समय ११ से १५ सेकण्ड तक आसन की स्थिति में स्थिर रहना चाहिए ।

२१ से ३० दिन तक प्रत्येक ओर तीन बार क्रिया करना चाहिए और स्थिर रहने का समय उपरोक्तानुसार ही रखना चाहिए ।

३१ से ४५ दिन तक उपरोक्त क्रिया स्थायी रखकर समय की मर्यादा दुगुनी करया चाहिए ।

४५ से ६० दिन तक प्रत्येक बगल में दो बार क्रिया करना

चाहिए और प्रत्येक क्रिया के समय एक मिनट तक त्रिकोणासन की स्थिति में रुकना चाहिए। इसप्रकार का कार्यक्रम नित्य चालू रखना चाहिए। यह आसन कम से कम आध मिनट तक किया जाये तभी इच्छित लाभ प्राप्त होता है।

त्रिकोणासन के लाभ

यह आसन अर्धमत्स्येन्द्रासन के वर्ग का है; इतना ही नहीं, परन्तु यह आसन अर्धमत्स्येन्द्रासन का पूरक है। इस आसन से मेरुदण्ड पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। मेरुदण्ड के आसपास के स्नायुओं को पर्याप्त मात्रा में व्यायाम मिलता है। इस आसन से घड़ को विशेष लाभ होता है।

योगियों के लिये मेरुदण्ड एक महान वस्तु है; क्योंकि वह करोडरज्जु और सिम्पेथेटिक सिस्टम (Sympathetic system) के साथ संलग्न है। कुण्डलिनी के हलन-चलन के कार्य में मुख्य भाग लेने वाली सुषुम्णा नामक महत्त्वपूर्ण नाड़ी मेरुदण्ड में स्थित है। यह आसन ज्ञानतंतुओं का पोषण करता है; आँतों की शिथिलता दूर होकर उनकी गति में वृद्धि होती है; इसलिये आँतों की निर्वलता के कारण उत्पन्न होनेवाली अनेक व्याधियाँ—जैसे कि—मंदाग्नि, कब्जित, गैस, आँत्रपुच्छ इत्यादि अवश्य दूर हो जाती हैं। इस आसन से शरीर हलका और चपल बनता है। जो लोग कमर की हड्डी, जाँघ की हड्डी (Femur) या पैर की हड्डी (Femula) के टूट जाने से या चोट आने से लँगड़ाते हों या अन्य कोई शिकायत हो, उन्हें इस आसन से लाभ होगा। यह आसन पैरों को लम्बा करता है।

यह आसन कमर और उसकी दोनों बगलों को, पैर, हाथ, गर्दन और बगल के स्नायुओं को स्वस्थ और दृढ़ बनाता है। त्रिकोणासन

से कमर के दोनों ओर बड़ी हुई बेकार और बेडौल चरबी दूर हो जाती है; कमर पतली और सुदृढ़ बनती है।

यह आसन युवा स्त्रियों के लिये अनेक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है।

६ : धनुरासन

व्याख्या :—यह आसन ज़मीन पर औंधे लेटकर किया जाता है। इसमें धड़ तथा जाँघ का भाग धनुषाकार मालूम होता है और फैलाये हुए हाथ-पैर प्रत्यंचा जैसे दिखाई देते हैं। अपनी पूर्ण स्थिति में धनुष की भाँति दिखाई देने के कारण इसे “धनुरासन” नाम दिया गया है।

धनुरासन की रीति

(१) ज़मीन पर औंधे लेट जाओ; हाथ शरीर के वगल में और लम्बे रखो।

(२) अब, दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितंबों के निकट लाओ। दोनों पैर के टखनों को दोनों हाथों से पकड़कर मुँह बन्द रखकर ठोड़ी को ज़मीन से लगा रखो। घुटनों और टखनों को—जितने हो सके—एक-दूसरे के निकट रखो।

(३) सिर को छाती के भाग सहित और घुटनों को जाँघों के सहित ऊपर उठाओ। धनुरासन की स्थिति में नाभि के ऊपर तथा नीचे का मात्र चार-छह इंच जितना भाग ज़मीन से लगा रहे इसप्रकार शरीर का शेष भाग ऊपर उठाना चाहिए, हाथ-पैरों को अच्छी तरह खिंचा हुआ रखना चाहिए। प्रारम्भ करने वाले को अपने दोनों घुटनों और टखनों में फासला रखना चाहिए; तबकि यह आसन सरलता से साध्य हो जाए। अभ्यास हो जाने पर दोनों पैर मिलाकर रखना चाहिए।

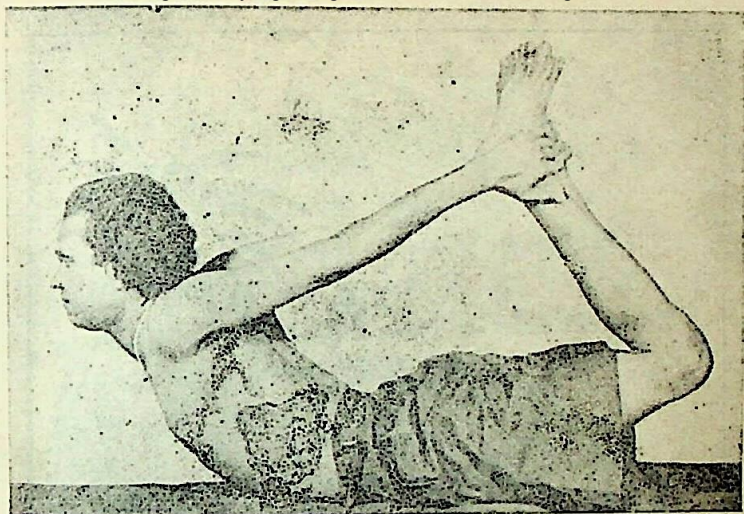
इस आसन में विविधता भी लाई जा सकती है। धनुरासन की स्थिति में आ जाने के पश्चात् सिर और छाती के भाग को इस तरह नीचे ले जाओ मानों झुका रहे हो; फिर जांघ और घुटनों के भाग को नीचे ले जाओ, इस से सिर और छाती का भाग ऊपर उठेगा।

धनुरासन की पूर्ण स्थिति में आ जाने पर बायीं ओर लुढ़को; फिर मूल स्थिति में आकर दायीं ओर लुढ़क जाओ; इस प्रकार जब तक थक न जाओ तब तक लुढ़कते रहो। इस हालत में हाथ टखनों से छूट न जाएँ यह ध्यान रखना चाहिए।

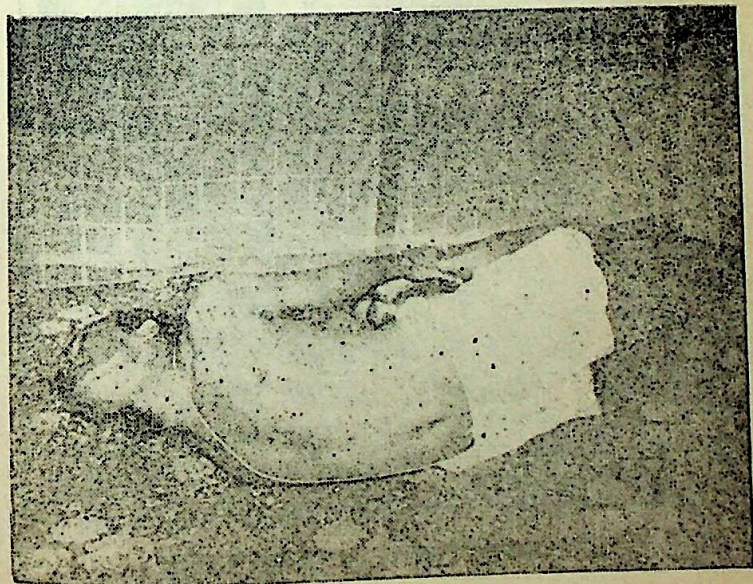
आवश्यक सूचना

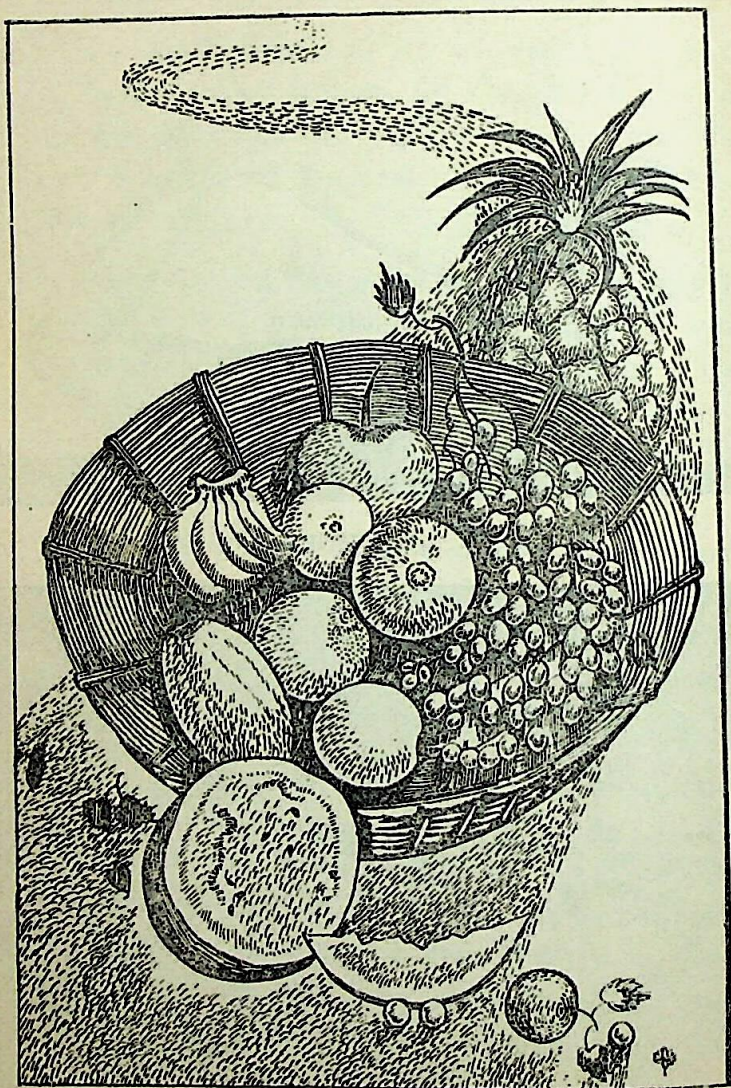
इस आसन में मुख्यतः करोड़रज्जु पर दबाव और जोर आता है। करोड़ पर झटका न लगे, तथा आरोग्य दबाव न आये इसकी सावधानी रखना चाहिए। इस आसन की स्थिति में जहाँ तक हो सके गहरे श्वासोच्छ्वास लेना चाहिए। स्त्रियों को गर्भाधान के प्रारम्भ से ही तथा ऋतुकाल में यह आसन बन्द कर देना चाहिए।

समयः—पहले दो-तीन दिन दो से तीन सेकंड तक यह आसन करना चाहिए। फिर सप्ताह के अंदर और दो-तीन सेकंड बढ़ा देना चाहिए। दूसरे सप्ताह में एक ही क्रिया १० से १५ सेकंड तक स्थिर रहकर करना चाहिए, बीच में एकबार थोड़ा आराम लेकर पुनः धनुरासन प्रारम्भ करो। तीसरे सप्ताह में एक से डेढ़ मिनट तक स्थिर रहकर फिर दो-तीन बार आसन करना चाहिए। चौथे सप्ताह में संख्या उतनी ही रखकर समय बढ़ाना चाहिए। इस प्रकार अभ्यास बढ़ते-बढ़ते कम से कम १० मिनट तक स्थिर रहने का प्रयत्न करना चाहिए।



धनुरासन





आसनके साधकको पर्याप्त मात्रामें

फल खाना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

धनुरासन के लाभ

इस आसन में सिर के ओर की स्थिति भुजंगासन (सर्पासन) जैसी, और पैरों की ओर की स्थिति शलभासन जैसी होती है। भुजंगासन और शलभासन के समन्वय से यह धनुरासन बनता है; इस लिये भुजंगासन और शलभासन के प्रगट तथा अप्रगट लाभ का समावेश इस आसन में हो जाता है। धनुरासन करने वाले को भुजंगासन और शलभासन—दोनों का लाभ मिलता है; इस लिये त्रिवेणी संगम समान यह धनुरासन वास्तव में श्रेष्ठ है।

इस आसन से विशाल पेटवाले महानुभावों की चरबी भाटे की भाँति उतर जाती है। सीसे की भाँति भारी और सख्त पेट कुछ ही समय में नर्म हो जाता है। पेट का बेडौलना नष्ट होकर वह सुन्दर सुदृढ़ बन जाता है। रुई के गोल तकिये जैसे नितम्ब प्राकृतिक रूप धारण करते हैं। इस आसन से बड़ी आँत में एक प्रकार का हलन-चलन होता है, जिससे मल को वेग मिलता है। बड़ी आँत गतिशील और कार्यशील हो जाने से आँतों की निर्वलता, शिथिलता तथा अन्य शिकायतें दूर हो जाती हैं। कब्जियत मिट जाती है।

पीठ के स्नायुओं को इस आसन से अच्छा मालिश मिलता है। वात रोग नष्ट हो जाता है, लुब्धा प्रदीप्त होती है। आमाशय में रक्त का प्रवाह बढ़ने से वह निरोगी हो जाता है। हाथ-पैरों को श्रेष्ठ व्यायाम मिलने के साथ ही इन अवयवों की नसें शुद्ध हो जाती हैं कमर के मनके (Lumber vertebra) पर इस आसन का प्रभाव होने से कमर सम्बन्धी शिकायतें दूर हो जाती हैं। स्त्रियों के लिये तो यह आसन सर्वोत्तम है। इससे गर्भाशय

की शिकायतें, पीड़ितार्तव अथवा आर्तव सम्बन्धी अन्य रोग दूर हो जाते हैं—ऐसा मेरा अनुभव है। इस श्रेष्ठ आसन से स्त्रियों के स्तनों का भाग सुन्दर, घाटीला और सख्त हो जाता है।

यह आसन करने से ऊँचाई बढ़ती है; क्योंकि ऊँचाई का अधिकांश आधार करोड़ पर है। धनुरासन में करोड़ अच्छी तरह खिंचती और दबती है; परिणामतः वहाँ शीघ्रतापूर्वक रुधिराभिरुण प्रारम्भ होता है। करोड़ को खींचने से वहाँ रक्त का प्रमाण बढ़ता है, इसलिये स्वाभाविक ही ऊँचाई में दो-तीन इंच वृद्धि हो जाती है।

शरीर की सामान्य रचना पर इस आसन का अच्छा प्रभाव होता है। शरीर की सुदृढ़ता और स्वास्थ्य के लिये यह आसन श्रेष्ठ है। पाचन-अवयव, लीवर और प्लीहा पर इस आसन का अच्छा प्रभाव पड़ता है। आरोग्य के इच्छुकों को, सुदृढ़ शरीर की भावना रखने वालों को यह आसन करने के लिये मेरा नम्र आग्रह है।

गरदन का विकास, सीने की वृद्धि तथा बेडौल कंधों को घाटीला और सुन्दर बनाने के लिये धनुरासन आवश्यक है।

धनुरासन में पादहस्तासन से विपरीत क्रिया होती है, इसलिये इस आसन में स्नायुओं पर पादहस्तासन से विपरीत दबाव होता है; इसलिये यदि इस आसन को पादहस्तासन से विपरीत दिशा का आसन (Counter Pose) माना जाए तो कोई आपत्ति नहीं है। पादहस्तासन में कमर की और करोड़ की हड्डियों पर तथा स्नायुओं पर जो प्रभाव होता है उससे विपरीत प्रभाव धनुरासन से होता है। पादहस्तासन से स्नायु अकड़ गये हों, कमर में अथवा करोड़ पर एकतरफ़ी दबाव पड़ा हो, तो वह धनुरासन से ठीक हो जाता है; इसलिये पादहस्तासन के बाद धनुरासन अथवा धनुरासन के बाद पादहस्तासन अवश्य ही करना चाहिए।

तात्पर्य यह है कि इस एक ही आसन से कमर की मजबूती, पेट के स्नायुओं की शक्ति, गले की नसों की शक्ति, पैर के अंगूठे की नसों की शक्ति, और पाचन-शक्ति की वृद्धि तथा करोड़ की शुद्धि उच्च प्रकार से होती है। पसलियों की अशक्ति, छाती की घबराहट, वायु के कारण होनेवाली मन की अस्थिरता, रुधिराभिसरणकी मंदताके परिणामस्वरूप उत्पन्न होनेवाला आलस, ढीलापन-दैनिकार्य में शिथिलता तथा स्फूर्ति का अभाव भी अवश्य दूर हो जाता है।

७ : पद्मासन

व्याख्या:— पद्मासन अर्थात् कमल जैसी आकृति दर्शाने वाला आसन। जिस प्रकार वृत्त के आसपास बेल लिपटी होती है उसी प्रकार इस आसन में पैर एक-दूसरे के साथ मजबूती से बंध जाते हैं और शरीर के अन्य अवयव खिले हुए कमल की भाँति दिखाई देते हैं; इसलिये आसन को “पद्मासन” कहा जाता है। कोई-कोई इसे “कमलासन” भी कहते हैं।

पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, और सुखासन यह चार आसनों जप, तप और साधना के लिये हैं। साधना में चार आसनों में से किसी भी एक आसन में सिद्धि प्राप्त करके उसी में स्थिर रहना चाहिए—उसी का अभ्यास करना चाहिए। साधना में बारम्बार आसनों नहीं बदलना चाहिए। साधना की दृष्टि से पद्मासन का नम्बर प्रथम है। शाण्डिल्य इत्यादि अनेक ऋषि-मुनियों ने पद्मासन की प्रशंसा मुक्तकण्ठ से की है। हठयोग की पुस्तक में भी पद्मासन को मुख्य स्थान दिया जाता है। सुखासन या स्वस्तिकासन में सीधा बैठना स्वाभाविक नहीं है—जबकि पद्मासन में अपने आप सीधा बैठा जा सकता है।

पद्मासन के प्रकारों के कुछ नाम यह हैं:—

(१) वीरासन, (२) पर्वतासन, (३) समासन, (४) मुखासन, (५) उत्थित पद्मासन (६) बद्धपद्मासन, (७) ऊर्ध्व पद्मासन, (८) लोलासन, (९) कुक्कुटासन—इत्यादि ।

पद्मासन करने की रीति

मूल स्थिति:—स्वच्छ चटाई पर पैर लम्बाकर बैठो ।

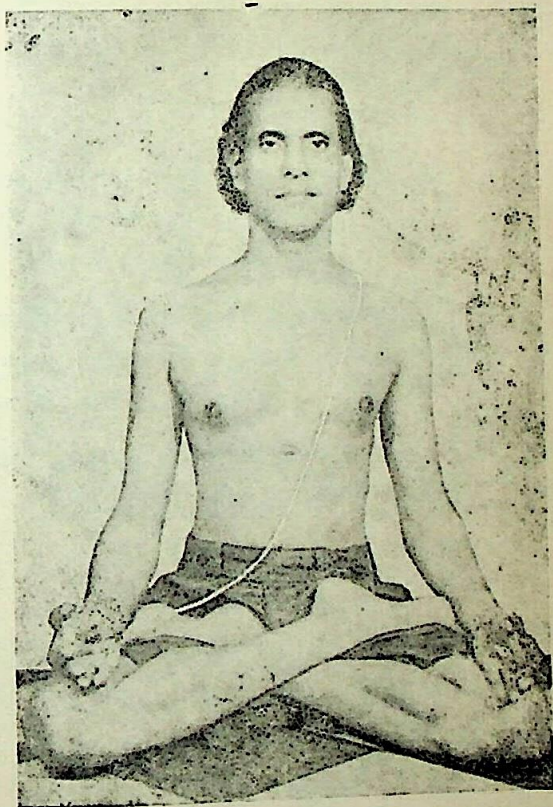
(१) बायें पैर को घुटने से मोड़कर दायें पैर की जाँघ पर रखो ।

(२) दायें पैर को घुटने से मोड़कर बायें पैर की जाँघ पर रखो ।

(३) बायें हाथ को बायें घुटने पर और दायें हाथ को दायें घुटने पर रखो ।

हथेली आकाश की ओर रखकर मध्य में अनामिका और कनिष्ठका अँगुली को मिलाओ । तर्जनी की पीर को अँगूठे के बीच रखो । ठोड़ी को इस तरह रखो कि गरदन या छाती के साथ स्पर्श हो । इसे “जालंधर बंध” कहा जाता है । आँखों को नाक की फुनगी पर केन्द्रित करो । इसे “नासाग्रदष्टि” कहा जाता है ।

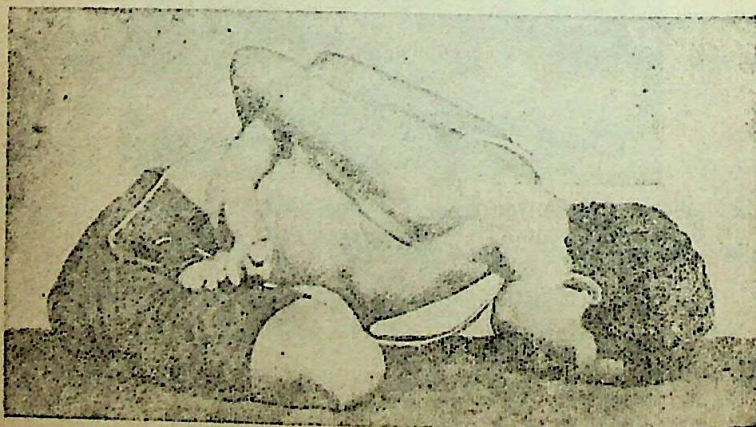
चरबीयुक्त स्थूल पैरों वाले, आलसी और समस्त साँधों वाले युवक, वृद्ध यह आसन सरलता से नहीं कर सकते । एक पैर महान कठिनाई से चढ़ता है, लेकिन जहाँ दूसरा पैर चढ़ाने का प्रयत्न किया कि पहला पैर जाँघ पर से खिसक जाता है । यदि मारकूट कर दोनों पैरों को चढ़ा भी दिया तो घुटने ज़मीन से उठ जाते हैं और पीड़ा शुरू हो जाती है ।



पद्मासन



बद्ध पद्मासन



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

बद्ध पद्मासन का प्रकार

यदि पद्मासन में दोनों पैर एकसाथ न चढ़ते हों तो प्रथम एक पैर जाँघ पर चढ़ाकर अर्धपद्मासन करना चाहिए। पहला पैर उतारकर दूसरा पैर जाँघ पर रखकर दूसरी ओर अर्धपद्मासन करो।

आवश्यक सूचना

पद्मासन में सिर, गरदन और धड़ समरेखा में रखो। दोनों पैरों की एड़ियाँ पेड़ के आसपास रखना चाहिए। मन को उच्च विचार, जप, तप आदि में रोकना चाहिए।

समय:—पद्मासन तभी साध्य अर्थात् सिद्ध हुआ कहा जाता है कि जब साधक पद्मासन की स्थिति में शांतिपूर्वक बीच में आराम लिये बिना बैठ सके।

पद्मासन प्रारम्भ करने वाले निम्नानुसार समय ले सकते हैं:—

१ से ७ दिन तक १ से २ मिनट।

८ से १२ दिन तक २ से ३ मिनट।

१२ से १८ दिन तक ३ से ५ मिनट।

१८ से २५ दिन तक ५ से ८ मिनट।

२५ से ३५ दिन तक १० मिनट तक स्थिर रहना चाहिए। पश्चात् प्रतिसप्ताह ३ से ५ मिनट बढ़ाते हुए प्रगति करना चाहिए। इसप्रकार कम से कम आधे से एक घण्टा पद्मासन करना चाहिए।

पद्मासन के लाभ

प्राणायाम के लिये तथा मन की एकाग्रता के लिये पद्मासन अत्यन्त उपयोगी है। इस आसन में दीर्घ श्वासोच्छ्वास का सादा व्यायाम करने से भी केशों का विकास होता है; छाती के अधि-

कांश रोगों में लाभ होता है। इस आसन में जाँव की नसें-नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। पैरों की ओर अधिक रक्त न जाकर पेड़ू के भाग (एन्डोमिलन एथ्रोटा) को द्विशालाओं द्वारा पर्याप्त मात्रा में रक्त प्राप्त होता है, जिससे वहाँ द्विशालाओं द्वारा पर्याप्त मात्रा में रक्त प्राप्त होता है, जिससे वहाँ के ज्ञानतंतुओं को अच्छी शक्ति और स्वास्थ्य का लाभ होता है।

श्री उमेशचन्द्रजी पञ्चासन के सम्बन्ध में निम्नानुसार लिखते हैं:—

अण्डकोष की कुछ मुख्य नाड़ियाँ पैर के अँगूठों के साथ सम्बन्ध रखती हैं। कभी-कभी अण्डकोष का रोग न कुछ उपाय से दूर हो जाता है: पैर के अँगूठे की पोर को डोरा या लोहे का पतला तार बाँधना पड़ता है। अर्धशीर्ष के दर्दवालों को भी जिस नकुप में श्वास चलती हो उससे विरुद्ध हाथ की कुहनी के पास डोरा या कपड़ा बाँधने से जल्दी ही अर्धशीर्ष रोग मिट जाता है। जिस नकुप में श्वास चल रही हो उसके विरुद्ध करवट से थोड़ी देर तक खड़े रहने से आराम मिलता है; कारण यह कि अमुक नाड़ियों की शिथिलता, उनका बन्द हो जाना, मन्दगति से चलना—इत्यादि कारणों से वह रोग उत्पन्न होता है। इस आसन की स्थिति में हाथ के अँगूठे की पोर पर तर्जनी को दबा रखने से हाथ के ज्ञानतंतु सतेज होते हैं। हृदय, फेफड़े, गला, कान इत्यादि के ज्ञानतंतु भी बलवान बनते हैं।

पञ्चासन में अँगूठे की नाड़ी तथा पैर की एड़ियों से पेड़ू के आसपास के भाग को दबाने से सुषुम्णा नाड़ी चालू हो जाती है। संध्या-पूजा, वेदमंत्रों का पाठ, गायत्री जप, कथा बाँचते, कथा या उपदेश सुनते, भोजन करते, भाषण देते, इष्टदेव का स्मरण तथा प्राणायाम करते समय सुषुम्णा नाड़ी चालू रहना चाहिए। सुषुम्णा

नाड़ी चालू रहना चाहिए। सुषुम्णा नाड़ी चालू रखने से अधिक आनन्द आता है; साधना का फल शीघ्र प्राप्त होता है; मन भी जल्दी स्थिर हो जाता है।

८ : पश्चिमोत्तानासन

आसनों के व्यायाम में तीन आसनों को खूब महत्त्व दिया जाता है। इन तीन आसनों में शीर्षासन, सर्वांगासन और पश्चिमोत्तानासन का समावेश होता है। हठयोग के अभ्यासियों को यह तीनों आसन आवश्यक हैं। यह तीनों आसन आरोग्यरूपी भवन के तीन दृढ़ स्तंभ हैं। इनके द्वारा मन, आत्मा और शरीर का उत्कर्ष साधा जा सकता है। गृहस्थाश्रमी और कामधंधे में फँसे हुए व्यक्ति सभी आसन करने का समय न निकाल सके यह स्वाभाविक है। ऐसे लोगों को उपरोक्त तीनों आसन नियमितानुसार करना चाहिए। मनुष्य के त्रिविध आरोग्य की सुरक्षा करने वाले और तीनों आसन उत्तराधिकार में प्रदान करने वाले ऋषि-मुनियों का हम जितना आभार मानें उतना ही बम है।

पश्चिमोत्तानासन की रीति

मूल स्थिति:—जमीन पर चित्त लेट जाओ। हाथों को सिर की ओर सीधा फैला दो।

क्रिया:—श्वास बाहर निकालते हुए बैठने की स्थिति में आओ और हाथों से लम्बाए हुए पैरों के अँगूठे पकड़ो। नाक की दोनों घुटनों के बीच ले जाने का प्रयत्न करो। पेट को नाभिसहित बलपूर्वक अंदर की ओर खींचो। विशाल पेटवाले महाशयों को यह आसन अत्यन्त लाभदायक होने पर भी शत्रु का काम करता है। पैरों के अँगूठे पकड़ते समय पेट बलवा करता है, घुटने ऊपर उठ जाते हैं; हाथ भी पैर के अँगूठों के निकट न जाने के लिये सत्याग्रह

शुरू कर देते हैं। कमर और जाँघ के शिथिल स्नायु, कमजोर नसे-नाड़ियाँ राने लगती हैं। आँखें और मुँह भी लाल होकर भयंकर दृश्य उपस्थित करते हैं ! लेकिन क्या किया जाये ? कहीं पेट को इतना अधिक लाड़ प्यार किया जाता है ? बदराना मत, हिम्मत न हारना; हाथ में आयी हुई अमूल्य वस्तु को मत छोड़ना। विशाल, कोमल, ढीलेढाले, रोग और मृत्यु के निवासस्थान समान अपने पेट को छोटा और निरोगी बनाना है न ? धैर्यपूर्वक प्रयत्न चालू रखना। हाथ, पैर, कंधे और कमर की शिथिल शिराएँ तथा स्नायु और विशाल प्यारा पेट अपने व्यक्तित्व का अपमान होने से प्रथम तो तुम्हें आपत्ति में डाल देंगे, लेकिन कुछ ही दिनों में तुम्हारी विजय होगी। आनन्दारच्य के बीच तुम्हारी आपत्तियों का अन्त आयेगा।

पश्चिमोत्तानासन के प्रकार

इस आसन के कई प्रकार हैं। हरएक प्रकार विविधता के लिये करना आवश्यक है। सभी प्रकारों के लाभ लगभग समान ही हैं।

दूसरा प्रकार : घर्षण पश्चिमोत्तानासन

एक स्वच्छ चटाई पर पैर लम्बाकर बैठो। दोनों हाथ आकाश की ओर ऊपर रखो। श्वास बाहर निकालकर पैरों के अँगूठे पकड़ो। श्वास लेकर पुनः मूल स्थिति में आ जाओ यह प्रकार बैठे-बैठे शीघ्रतापूर्वक करना चाहिए। पश्चिमोत्तानासन करनेवालोंको प्रथम यही प्रकार करना चाहिए, ताकि पहला प्रकार करने में कठिनाई न आये।

तीसरा प्रकार : पादहस्तासन

यह एक स्वतंत्र सुप्रसिद्ध आसन है। पश्चिमोत्तानासन बैठकर किया जाता है—जब कि यह आसन खड़े रहकर करना पड़ता है।

व्याख्या:—इस आसन में हाथ-पैर एक-दूसरे से मिलते हैं इसलिये इसे “पादहस्तासन” नाम दिया गया है। पाद अर्थात् पैर और हस्त अर्थात् हाथ। पादहस्तासन अर्थात् हाथ-पैर का आसन।

मूल स्थिति:—सीधे खड़े रहो। दोनों पैर मिलाकर रखो। हाथ ऊपर आकाश की ओर इस प्रकार रखो मानों किसी को हथेली बतला रहे हो।

क्रिया:—श्वास निकालते हुए कमर के पास से नीचे की ओर मुड़कर अँगूठे पकड़ो। पेट को नाभिसहित अंदर की ओर खींचो और नाक को घुटनों के निकट ले जाकर घुटनों से लगाओ। लेकिन ध्यान रखो कि पैर घुटनों से मुड़ न जाएँ।

चौथा प्रकार : सिरघुटनासन

पैरों में लगभग १२-१५ इंच का फासला रखकर सीधे खड़े रहो। हाथों को पीछे की ओर ले जाकर अँगुलियाँ एक दूसरे में फँसा दो और हाथों को झुलता रखो। पादहस्तासन की भाँति श्वास छोड़ते हुए नीचे झुककर नाक घुटनों के बीच ले जाओ; इसी समय जुड़े हुए हाथों को पीछे की ओर से कंधों की शक्ति लगाकर आकाश की ओर ऊपर जाने दो। अँगुलियाँ छूट न जाएँ, गिर न जाओ, इन बातों का ध्यान रखना चाहिए। अब, श्वास लेते हुए मूल स्थिति में आ जाओ। इस समय कंधे और सिर जितने हो सकें पीछे की ओर झुकाओ।

पाँचवाँ प्रकार

उपरोक्तानुसार ही; सिर्फ हाथों को कमर पर रखना चाहिए ।

छठवाँ प्रकार

उपरोक्तानुसार ही; अन्तर इतना है कि इसमें हाथों की अँगुलियाँ गरदन के पीछे एक-दूसरे में फँसी रहेगी ।

यह सब प्रकार एक ही वर्ग के हैं । श्रेष्ठ प्रकार के आरोग्य की इच्छा रखने वालों को उपरोक्त प्रकार नित्यनियमानुसार बदल-बदलकर करना चाहिए ।

पश्चिमोत्तानासन का समय

प्रारम्भ में इस आसन की पूर्ण स्थिति में १२ से १५ सेकंड तक रुकना चाहिए । इसप्रकार ३ से ४ बार यह आसन पुनः पुनः करना चाहिए । दूसरे सप्ताह में १५ से २० सेकंड रुककर ५ से ७ बार इस आसन की क्रिया करें । तीसरे सप्ताह में भी इसी प्रकार करें । चौथे सप्ताह में समय को दुगुना करके क्रिया उपरोक्तानुसार ही करना चाहिए । पाँचवें सप्ताह में इस आसन की स्थिति में ४० से ६० सेकंड तक स्थिर रहो और क्रिया २ से ३ बार करो । छठवें सप्ताह में ६० से ९० सेकंड स्थिर रहकर क्रिया दो बार करो । सातवें सप्ताह में समय की मर्यादा २ मिनट पर पहुँचना चाहिए । अब यह आसन मात्र एक ही बार करें । आठवें सप्ताह में ३ मिनट तक बढ़ाएँ ।—इस प्रकार आगे प्रतिसप्ताह में एक से डेढ़ मिनट समय बढ़ाते रहना चाहिए और क्रमशः २५ से ३० मिनट तक आसन की एक ही स्थिति में स्थिर रहना चाहिए । यदि यह आसन कम से कम आध घण्टे तक किया जाये तो

तत्काल ही इच्छित फल की प्राप्ति होती है। इस आसन के अन्य प्रकारों में समय का नियम समान ही समझना।

पश्चिमोत्तानासन के लाभ

शरीर-यंत्र के सबसे महत्त्वपूर्ण अवयव—छोटी आँत, बड़ी आँत, यकृत, प्लीहा, जठर, मूत्राशय, गर्भाशय—पेट में स्थित है। यह अमूल्य स्थान सदैव सुरक्षित रहे इसके लिये इसे ईश्वर ने दो हाथों और दो पैरों के बीच रखा है। अधिकांश रोगों के आगमन की पूर्वसूचना पेट देता है : पेट से ही रोग का प्रारम्भ होता है। पेट के सह-योग बिना रोगमुक्ति असम्भव है। जिसका पेट सकुशल है उसके आरोग्य की चेमकुशल समझना। विरुद्ध आहार-विहार या उसके अतियोग से, बैठाडू जीवन से, विषाक्त दवाओं के सेवन से, बारम्बार जुलाव लेने से आँतें शिथिल और निर्बल हो जाती हैं। यकृत रोगी बनता है; जठर मंद हो जाता है; प्रेन्क्रियाज़ कार्य बन्द कर देता है; परिणामस्वरूप अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। यह पश्चिमोत्तानासन पेट के सर्व विकारों की रामबाण औषधि है।

इस आसन से पेट की रक्तशिराओं में एक प्रकार मालिस (Massage) होता है; पाचकरस भलीभाँति भरता है; पेट की समस्त नसों-नाड़ियों में संकोच और विकास होने से उन्हें शक्ति प्राप्त होती है; अजीर्ण और कृमि-विकार दूर हो जाते हैं; मंदाग्नि दूर होने से भूख बढ़ती है। इस आसन में पेट को अन्दर खींचा जाता है जिससे प्लीहा और यकृत सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। पेट की अशुद्ध वायु की अधोगति होने से वह गुदामार्ग से बाहर निकल जाती है। यदि थोड़ा-सा पानी पीने के बाद यह आसन किया जाये तो मल-शुद्धि के कार्य में बड़ा फायदा होता है।

विशाल पेट वाले महानुभावो ! शरमाने की आवश्यकता नहीं है। पेटेन्ट दवाओं की भी ज़रूरत नहीं है। इस आसन में ही तुम्हारे पेट को छोटा करने की चमत्कारी शक्ति है। इस आसन का प्रारम्भ करने पर चरबी और स्टार्चयुक्त पदार्थों को छोड़ देना। नित्यनियमानुसार श्रद्धापूर्वक यह आसन करना। चरबी की विपुलता, नितम्बों की व्यर्थ और बेडौल वृद्धि, तथा बवासीर इस आसन से दूर हो जाते हैं। प्रारम्भ करने से पूर्व अपनी तौल को माप लेना; यदि तुम स्वयं न माप सको तो किसी दूमरे की सहायता लेना; फिर दो महिने तक आसन करने के पश्चात् माप लेना। परिणाम देख कर तुम कहोगे कि “—सचमुख ही आसन हमारे ऋषि-मुनियों की अमूल्य भेंट है !”

इस आसन द्वारा हमारे शरीर में विद्यमान सुषुमणा नाड़ी शुद्ध होने से उसका वृत्त बढ़ता है; ज्ञानतंतुओं एवं करोडरज्जु को लाभ होता है; कनर के स्नायु मज्जवृत्त हो जाते हैं।

यह आसन करने वालों का वजन बढ़ जाता है; उसका कारण यह है कि, इस आसन से यकृत की कार्यशक्ति में वृद्धि होती है और परिणामतः पर्याप्त प्रमाण में पित्तरस उत्पन्न होता है। यह रस खुराक के पचाने में महत्त्वपूर्ण भाग लेता है। खुराक भलीभाँति पचने से रक्त की वृद्धि होती है और शरीर पुष्ट होकर वजन बढ़ता है।

स्त्रियों के लिये यह आसन अत्युपयोगी है। ऋतुधर्म की गड़बड़ी और गर्भाशय सम्बन्धी शिकायतें इस आसन से दूर हो जाती हैं।

९ : भुजंगासन

व्याख्या:—भुजंग शब्द संस्कृत भाषा का है; इसका अर्थ

सर्प होता है। यह आसन करने वाले साधक की स्थिति भुजंग जैसी दिखाई देती है, इस लिये आसन को "भुजंगासन" नाम दिया गया है। कुछ लोग इसे "सर्पासन" भी कहते हैं।

भुजंगासन की रीति

मूल स्थिति:—अधो लेट जाओ। सारे अवयवों को शिथिल करो और शांत हो जाओ। दोनों हाथों की हथेलियाँ कंधों के बराबर नीचे ज़मीन पर टेक दो। पैरों को जुड़ा हुआ और अँगूठों को खिंचा हुआ रखो।

क्रिया:—(१) मूल स्थिति में से प्रथम सिर ऊँचा उठाकर गरदन को जितना हो सके पीछे की ओर मुकाओ। फिर, जिस तरह सर्प फन उठाता है उसी तरह छाती के भाग को ऊपर उठाओ। कुहनियों के कोण को बढ़ाते जाना चाहिए। शरीर का वज़न हाथों पर न डालकर पीठ की सहायता से ही छाती को धीरे धीरे ऊपर उठाना चाहिए। ऐसा करने से करोड़ के प्रत्येक मनके पर क्रमशः दबाव आता है; पेट और कमर के स्नायु भी अच्छी-तरह खिंचते हैं।

(२) धीरे धीरे मूल स्थिति में आ जाओ।

इस आसन में श्वास की क्रिया निम्नानुसार करना चाहिए:—

मूल स्थिति में रहकर धीरे धीरे गहरी श्वासें लेना चाहिए। सिर उठाकर भुजंगासन करो तब तक कुम्भक कर रखना चाहिए। पश्चात्, श्वास निकालकर मूल स्थिति में आना चाहिए और फिर गहरी श्वासें लेना चाहिए।—इसप्रकार श्वासक्रिया करना चाहिए। प्रारम्भ में इस नियम का मुख्य ध्यान रखना चाहिए।

आवश्यक सूचना

शरीर को झटके के साथ कभी ऊपर मत उठाना, नहीं तो झटका लगने से उसका विकृत हो जाना संभव है। इस आसन की स्थिति में नाभि के नीचे का अर्धभाग ज़मीन से दृढ़तापूर्वक लगा रहना चाहिए।

भुजङ्गासन का समय

प्रथम सप्ताह में क्रिया दो बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय पाँच सेकण्ड रखना चाहिए।

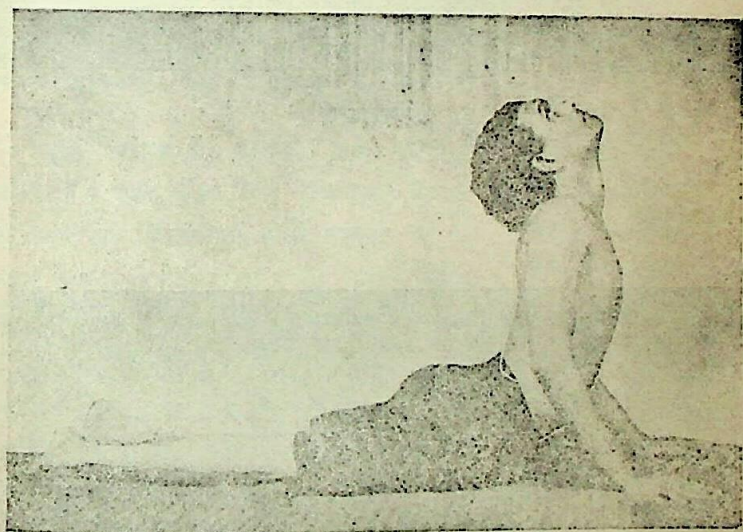
दूसरे सप्ताह में क्रिया तीन बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय सात सेकण्ड रखना चाहिए।

तीसरे सप्ताह में क्रिया पाँच बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय सात सेकण्ड रखना चाहिए।

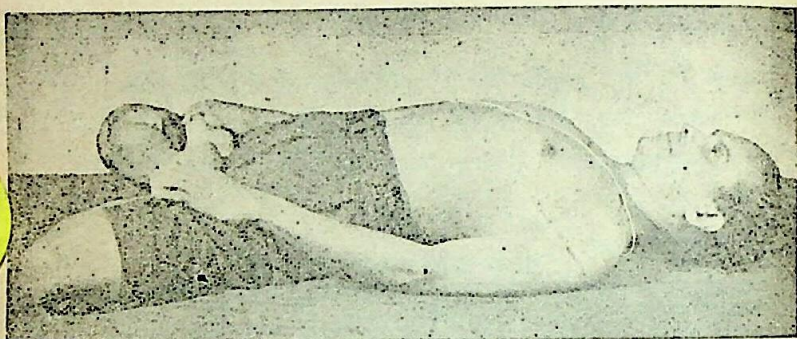
चौथे सप्ताह में आसन का क्रम तीसरे सप्ताह की भाँति रखना चाहिए।

पाँचवें सप्ताह में क्रिया सात बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय १० सेकण्ड रखना चाहिए।

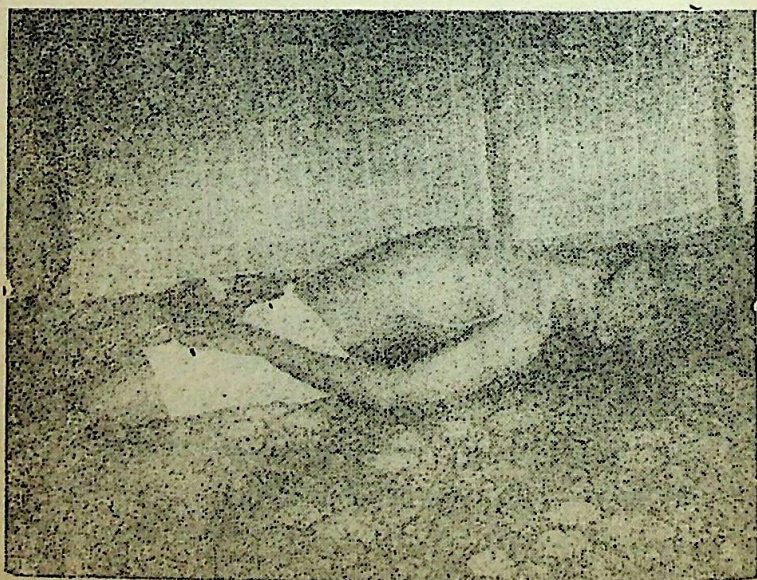
इस आसन से पीठ के स्नायुओं में संकोच विकास होने से वे मजबूत हो जाते हैं। एक ही स्थान पर अधिक देर तक बैठने से और खूब काम करने से पीठ में दर्द हो जाता है वह इस आसन से मिट जाता है। करोडरज्जु स्थितिस्थापक (Elastic) बनती है तथा किसी भी प्रकार की अव्यवस्था और कमी दूर हो जाती है। करोड के भाग में स्वच्छ रक्त विपुल प्रमाण में एकत्रित होता है। मूलाधार चक्र में स्थित कुण्डलिनी चक्र गतिमान बनता है।



भुजंगासन



मत्स्यासन



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

मत्स्यासन का प्रकार

इस आसन से पेट के स्नानुयों (Rectii) को ध्यायाम मिलता है। नाभि के ऊपर के भाग में रहनेवाले आड़े बड़े नल (Transverse colon) पर दबाव पड़ने से मल नीचे उतरती हुई आँत (Descending colon) की ओर ढकलकर सीधा मलद्वार (Rectum) तक पहुँच जाता है। इससे कब्जियत का नामनिशान तक नहीं रहता। पेट के स्नायु पीछे की ओर खिंचने से वहाँ योग्य मात्रा में रक्तसंचय होता है, जठराग्नि तीव्र हो जाती है; मंदाग्नि दूर हो जाती है; भोजन के पश्चात् अन्ननलिका में उसन्न होनेवाली गैस (वायु) दूर हो जाती है।

इस आसन से गरदन, हाथ और कंधों के स्नायु स्वस्थ बनते हैं। वात, पित्त और कफ सुदृढ़ बनकर अपने-अपने विभाग में रहते हैं; जिससे इन तीनों धातुओं का हीन, मिथ्या या अतियोग सहज ही नहीं होता। यह आसन स्त्रियों के लिये अत्युपयोगी है। इससे गर्भाशय एवं जनन-अवयवों को लाभ होता है। नष्टातर्व (Amenorrhoea), पीडितातर्व (Dysmenorrhoea), श्वेत प्रदर (Leucorrhoea) इत्यादि स्त्री-रोगों में यह आसन लाभदायी है। जनन-अवयवों में अच्छी तरह रक्तभ्रमण होने के कारण गर्भ को पोषण मिलता है। प्रसूति की पीड़ा कम हो जाती है। हाँ, स्त्रियों को यह आसन गर्भावस्था में सात महीने तक ही करना चाहिए।

१० : मत्स्यासन

व्याख्या:—इस आसन की स्थिति में मत्स्य (मछली) की भाँति पानी में स्थिर रहा जा सकता है। इस आसन की स्थिति में पानी पर स्थिर रहनेवाले की शक्ति भारी मच्छ जैसी मालूम होती है;

इसीलिये इसे "मत्स्यासन" नाम दिया गया है।

क्रिया :—(१) पद्मासन की स्थिति में बैठो। दोनों हाथों को सिर के पीछे अद्व की हालत में ले जाओ। इस हालत में दोनों कंधों को एक-दूसरे से विरुद्ध हाथ की हथेली द्वारा पकड़ना चाहिए; यानी दायें हाथ की हथेली से बायाँ कंधा और बायें हाथ की हथेली से दायाँ कंधा पकड़ो।

(२) उपरोक्त क्रिया करने के पश्चात् धीरे धीरे ज़मीन पर लेट जाओ। कमर का भाग ज़मीन पर न टेककर जैसे भी हो सके जमीन से ऊपर उठा रखो। ठोड़ी को मूल में दबा रखो।

मत्स्यासन के प्रकार

दूसरा प्रकार:—पहले प्रकार की भाँति पद्मासन लगाकर बैठो। फिर, दोनों हाथों की कुहनियों के सहारे लेट जाओ। छूटे हुए बाएँ हाथ से बाएँ पैर का और दाएँ हाथ से दाएँ पैर का अँगूठा पकड़ो। कुहनियों और जॉघों को घुटनों सहित ज़मीन से लगा रखो। कमर ज़मीन से ऊपर रहना चाहिए। आँखें खुली रखकर गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करो। शरीर को अकड़ा हुआ न रखकर जितना हो सके स्वाभाविक स्थिति में रखो।

तीसरा प्रकार:—दूसरे प्रकार की भाँति; इसमें हाथों द्वारा विरुद्ध दिशा के पैरों के अँगूठे पकड़ना चाहिए।

चौथा प्रकार:—दूसरे प्रकार की भाँति पद्मासन लगाकर लेट जाओ। छूटे हुए हाथों के सहारे सिर को मोड़कर तलुए का भाग जमीन से लगाओ। (इस स्थिति में तलुआ तथा जॉघों सहित घुटनों का भाग जमीन पर रहेगा।) छूटे हाथों से विरुद्ध बाजू के पैरों के अँगूठे पकड़ो। प्रारम्भ में जॉघें ऊपर उठ जाएँगी; गरदन

के पास एक प्रकार की तीव्र वेदना होगी; मुँह और आँखें लाल हो जाएँगी; हाथों द्वारा अँगूठे पकड़ना अशक्य हो जायेगा; लेकिन धीरे धीरे अभ्यास बढ़ने पर सरलता हो जायेगी।

मत्स्यासन का यह प्रकार दूसरे प्रकारों में अनेक दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। इस प्रकार को सर्वांगासन और हलासन का पूरक कहा जाता है। इस प्रकार से गरदन की नसें नाड़ियाँ शीघ्रता से शुद्ध होती हैं। गरदन, ज्ञानतंतु, आँख और काकड़ा (Tonsil) के रोगियों को यह प्रकार अवश्य करना चाहिए।

समय:—यह आसन सरल होने से अधिक समय तक स्थिर रहना आसान है। थोड़े समय तक यह आसन करने से पूर्ण लाभ नहीं होता। सम्पूर्ण लाभ के लिये कम से कम १०-१५ मिनट तक यह आसन करना चाहिए।

यह आसन प्रथम सप्ताह में ४५ सेकण्ड, दूसरे सप्ताह में ६० सेकण्ड, तीसरे सप्ताह में २ मिनट, चौथे सप्ताह में ३ मिनट और महिने भर में ५ मिनट तक पहुँचना चाहिए। पश्चात् प्रति १५ दिन में २ से ३ मिनट बढ़ाते हुए आवश्यकतानुसार समय रखना चाहिए। प्रारम्भ में अधिक समय तक स्थिर रहकर एकदम लाभ उठाने की वृत्ति में मत पड़ना। आसनों के लाभ के लिये धैर्य और फलप्राप्ति की तीव्र आत्मश्रद्धा अनिवार्य है।

मत्स्यासन के लाभ

पानी में तैरने वालों के लिये यह आसन अत्युपयोगी है। यह आसन बराबर सिद्ध हो जाने के पश्चात् पानी में आसन करके घण्टों तक स्थिर रहा जा सकता है। पानी के प्रवाह में या थकावट आ जाने पर तैरने वाला व्यक्ति मत्स्यासन की स्थिति में पानी पर

पड़ा रहे तो सब थकावट दूर हो जाती है और पुनः तैरने की शक्ति प्राप्त होती है। जो व्यक्ति यह आसन ज़मीन पर भलीभाँति कर सकता है, वह तीन-चार दिन के अभ्यास से पानी पर स्थिर रह सकता है—ऐसा मेरा अनुभव है।

सर्वांगासन और हलासन के बाद तुरन्त यह आसन करना चाहिए। सर्वांगासन और हलासन करने से गरदन में तथा शरीर के अन्य अंगों में जो संकुचितता और कठोरता आ जाती है वह मत्स्यासन से दूर हो जाती है। गरदन के स्नायुओं को प्राकृतिक मालिश मिल जाता है। ग्रीवा की नसों-नाड़ियों को अधिक रक्त से भर देता है। इस आसन से कटि, पीठ और गरदन को अपूर्व शक्ति और स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

मत्स्यासन में छाती की पेटी (Rib box) चौड़ी हो जाने से अधिक से अधिक गहरी श्वासें लेना शक्य बनता है और गहरी श्वासों की क्रिया से रक्त में पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु प्रविष्ट की जा सकती है। फेफड़ों के समस्त स्नायु-मण्डल को ताज़गी का अनुभव होता है और साथ ही उनका विकास होता है। इस आसन में गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करने से छाती चौड़ी होती है; छाती के अधिकांश रोगों का नाश है।

श्लेष्मग्रन्थि (Pituitary gland), और केन्द्रग्रन्थि (Pineal gland)—यह दोनों ग्रन्थियाँ मस्तिष्क में स्थित हैं। मत्स्यासन द्वारा पोषण प्राप्त करके वे दोनों ग्रन्थियाँ उत्तेजित हो उठती हैं जिससे शरीर के आरोग्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

कब्जियत की शिकायत वालों को यह आसन करने से आध घण्टे पूर्व पानी पीना चाहिए। मलशुद्धि का कार्य इस आसन में से भली भाँति होता है। इस आसन में कमर को ऊपर उठाना पड़ता है, जिससे पेट के भीतरी और बाहरी

स्नायुओं पर दबाव होता है; आमाशय भी अच्छी तरह खिंचता है। आंतों में भरी हुई अपानवायु की अधोगति होने से तत्सम्बन्धी शिकायतें अपनेआप दूर हो जाती हैं।

ब्रह्मचर्य-पालन के लिये यह आसन उपयोगी है। स्वप्नदोष की शिकायत वालों को सोने से पूर्व यह आसन नियमित ५-६ मिनट करना चाहिए। यह आसन करते समय 'बलपूर्वक विचार' करना चाहिए कि मैं वीर्यवान हूँ, मेरा वीर्य गाढ़ा और स्थिर बन रहा है; अब मुझे स्वप्नदोष परेशान नहीं कर सकता।

स्त्रियों के लिये यह आसन लाभप्रद है। जो स्त्रियाँ यह आसन नियमित करती हैं, उन्हें कभी भी कमर के दर्द की शिकायत नहीं करना पड़ती। जिन्हें मासिक-धर्म के समय कमर या पेट के दर्द की शिकायत हो उन्हें आज से ही मत्स्यासन प्रारम्भ कर देना चाहिए।

११: शलभासन

व्याख्या:—शलभ शब्द संस्कृत भाषा का है; इसका अर्थ होता है टिड्डी। कोई कोई इस आसन को टिड्डीसन भी कहते हैं। आसन करने वाले के शरीर की आकृति टिड्डी जैसी मालूम होती है इसलिये इसे "टिड्डीसन" अथवा "शलभासन" कहा जाता है। इस आसन के अनेक प्रकार हैं; परन्तु उनमें शलभासन और अर्धशलभासन—यह दो ही प्रकार सुप्रसिद्ध हैं। यहाँ पर हम, जो शक्य हैं उन सर्व प्रकारों की चर्चा संक्षेप में करेंगे।

शलभासन की रीति

प्रथम स्थिति:—जमीन पर औंधे लेट जाओ और दोनों पैरों

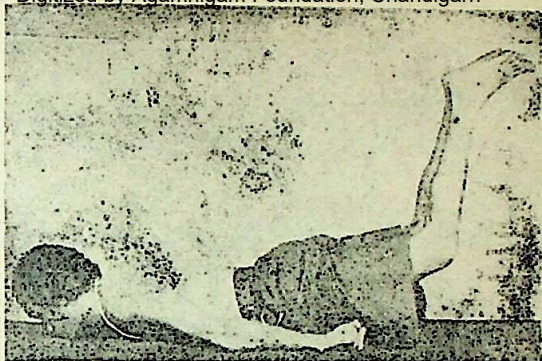
को जुड़ाकर रखो। हाथों की मुट्टियाँ बाँधकर शरीर के बगल में रखो। ठोड़ी ज़मीन से लगी हुई होना चाहिए।

दूसरी स्थिति:—उपरोक्तानुसार तैयारी करने के बाद सारा शरीर (पैर, छाती, मस्तक) ज़मीन से ऊपर उठाओ। शरीर की आकृति टिड्डी जैसी दिखाई देगी। नाभि और उसके आसपास का भाग, तथा दोनों हाथों की मुट्टियों के अतिरिक्त अन्य किसी अंग का ज़मीन से स्पर्श नहीं होना चाहिए। हो सके उतनी गहरी श्वास लेकर शलभासन करना चाहिए। जब तक श्वास को रोक सकों तब तक शलभासन की स्थिति में रहना चाहिए; अर्थात् शलभासन की स्थिति में कुम्भक करना चाहिए। इस आसन में श्वासोच्छ्वास की क्रिया में ज़बरदस्ती नहीं करना चाहिए। पैर, गरदन या शरीर के अन्य अवयवों को झटके के साथ मत उठाओ। सम्पूर्ण क्रिया धीरे धीरे और प्राकृतिक रीति से करना चाहिए।

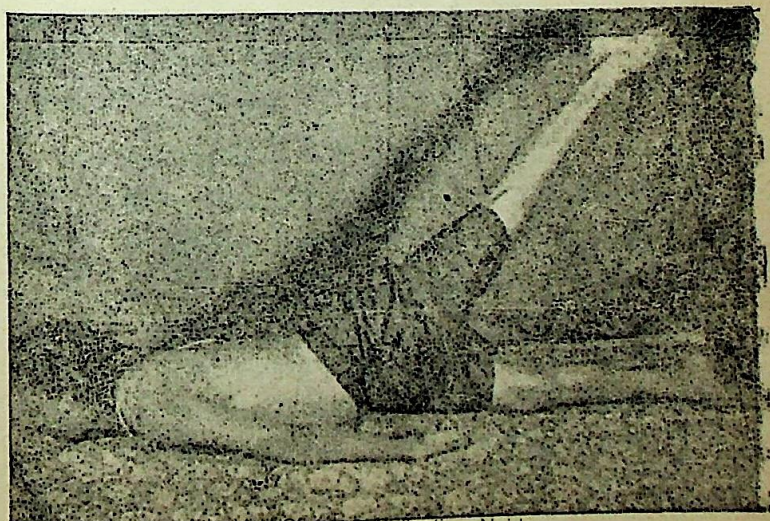
शलभासन के अन्य प्रकार

दूसरा प्रकार:—पहले प्रकार की भाँति ज़मीन पर औंधे लेट जाओ। दोनों पैरों को अकड़ा हुआ रखकर प्रथम बायाँ पैर ज़मीन से जितना हो सके ऊपर उठाओ। दायाँ पैर, छाती, ठोड़ी आदि ज़मीन से ऊपर न उठें इसका ध्यान रखना चाहिए। एक पैर को १० से १५ सेकंड तक ऊपर तुला हुआ रखकर, धीरे धीरे मूल स्थिति में लाओ और फिर दूसरा पैर ऊपर लो। प्रथम प्रकार की अपेक्षा इसमें एक पैर की (आधी) क्रिया होने से इसे अर्ध “शलभासन” कहा जाता है।

तीसरा प्रकार:—इसमें भी पहले प्रकार की भाँति औंधे लेट जाओ। हाथों को शरीर के बगल में रखने के बदले कमर के पीछे



शलभासन



Adv. Vidit Chauhhan Collection, Noida

अर्ध शलभासन



जोड़कर रखो। गहरी श्वास भरकर गरदन, छाती और पैरों को पहले प्रकार की भाँति ऊपर उठाओ; फिर श्वास छोड़ते हुए मूल स्थिति में आ जाओ।

चौथा प्रकार:—तीसरे प्रकार की भाँति ही; सिर्फ हाथों को कमर के पीछे रखने के बदले सिर पर रखो।

पाँचवाँ प्रकार:—इसमें भी तीसरे प्रकार की भाँति ही सब क्रिया करना है; सिर्फ हाथ गरदन के पीछे रखना चाहिए।

छठवाँ प्रकार:—यह एक मुख्य प्रकार है। पहले प्रकार की भाँति आँधे लेट जाओ और गहरी श्वास भरकर दोनों पैर जितने हो सकें ज़मीन से ऊपर ले जाओ। इस प्रकार में छाती, ठोड़ी या मुट्ठियों को ज़मीन से थोड़ा भी ऊपर नहीं उठना चाहिए। इस प्रकार में छाती और हाथों पर ही सारे शरीर का भार आता है। वास्तव में हाथों की कलाइयों को ही उठे हुए पैरों का अधिकांश भार उठाना पड़ता है। सभी आसनों में और शलभासन के समस्त प्रकारों में यही एक ऐसा प्रकार है जिस में धड़ के समग्र भाग को यथायक गति मिलती है।

समय:—प्रथम सप्ताह में ४ बार, दूसरे सप्ताह में ६ बार, तीसरे सप्ताह में ६ बार, चौथे सप्ताह में ६ से ११ बार तक इस आसन का अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

शलभासन के लाभ

(१) इस आसन से रुधिराभिसरण क्रिया भली भाँति होती है। आलस, बेचैनी, अरुचि तथा शरीर के अवयवों में बारम्बार झनझनी आना—हृत्वादि मंद रुधिराभिसरण के परिणाम से उत्पन्न होने वाली शिकायतें दूर होती हैं।

(२) इस आसन से कमर के स्नायुओं का अच्छा विकास होता है। कमर का बेडौलपना, निर्वलता और टेढ़ापन दूर हो जाता है।

(३) इस आसन में करोड़ पीछे की ओर मुड़ती है। इसलिये इस आसन को पादहस्तासन की विरुद्ध आकृति भी माना जाता है।

(४) बहुत-से लोगों को भोजन करने के बाद अफरा चढ़ता है। ऐसे लोग यदि धैर्यपूर्वक कुछ समय तक शलभासन करें तो अवश्य लाभ होता है। इस आसन से नाभि के नीचे स्थित सूर्य-चक्र उद्दीप्त होने से आरोग्य में वृद्धि होती है। जठराग्नि तेज हो जाती है।

(५) इस आसन से घड़ के नीचे के अवयवों को लाभ पहुँचता है। जाँघ, कंधे तथा गरदन आदि अंगों का भी इससे विकास होता है।

(६) पेट के भीतरी स्नायुओं को यह आसन अच्छा व्यायाम देता है। आँतों की क्रिया को वेगवान बनाकर उनकी रसोत्पादन क्रिया में मुख्य भाग लेता है। पेट के भीतर रहनेवाले मुख्य अवयव—जैसे कि—यकृत, प्लीहा, मूत्राशय, जठर और आँतों को उत्तेजित करके उनके कार्य को वेगवान बनाता है। यकृत की वृद्धि, आँतों की निर्वलता, मूत्राशय की शिकायतें दूर होती हैं। जीर्ण अजीर्ण दूर हो जाता है। भूख बढ़ती है। आमाशय के समस्त स्नायुमण्डल को इस आसन से शक्ति प्राप्त होती है। इसमें रक्त-प्रवाह बढ़ने से स्फूर्ति और शक्ति की वृद्धि होती है। इस आसन में कुम्भक किया जाता है, इसलिये फेफड़ों का विकास होता है।

१२ : श्वासन

व्याख्या:— इस आसन की स्थिति में साधक शव की भाँति स्थिर और निश्चेष्ट दिखाई देता है, इसलिये इसे “श्वासन” कहते हैं। “प्रेतासन”, “मृतासन”, “दण्डासन” इत्यादि इसी आसन के नाम हैं।

श्वासन की रीति

(१) दोनों पैरों को लम्बाकर चित्त लेट जाओ। हाथों को शरीर के बगल में ज़मीन पर रखो।

(२) सर्वप्रथम हाथों-पैरों के स्नायुओं को शिथिल करो। पश्चात् घड़ के स्नायुओं को ढीला कर दो।—इससे विपरीत क्रम भी किया जा सकता है। मक्खी काटे या खुजली आये उस पर ध्यान न देकर निश्चेष्ट पड़े रहो। चारों ओर घूमते हुए अपने विचारों को स्थिर करो। शरीर के समस्त अवयव बिल्कुल ढीले होना चाहिए। अपना अस्तित्व तक भूल जाओ। देखने वालों को ऐसा मालूम होना चाहिए, मानों उनके समक्ष प्राणरहित मनुष्य यानी शव पड़ा है। श्वासोच्छ्वास की क्रिया बिल्कुल शांत और नियमानुसार होना चाहिए। प्राणायाम के शास्त्र में श्वासोच्छ्वास की तीन क्रियाओं को पूरक, कुम्भक और रेचक नाम से पहिचाना जाता है। श्वास को अन्दर खींचने की क्रिया को ‘पूरक’ कहते हैं; खींची हुई श्वास को रोक रखने की क्रिया को ‘कुम्भक’ कहते हैं, और रोकी हुई श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को ‘रेचक’ कहा जाता है। श्वासन में पूरक, कुम्भक और रेचक—तीनों क्रियाओं का समय समान रखना चाहिए; अर्थात् जितने समय में श्वास को खींचा हो

उतने ही समय तक अन्दर रोक रखना चाहिए, और फिर उतने ही समय में बाहर निकालना चाहिए। यह क्रिया प्रारम्भ में कुछ कठिन मालूम होगी, लेकिन कुछ ही समय में स्वाभाविक हो जायेगी। प्राणायाम की उपरोक्त क्रिया करते समय शीघ्रता से या आवाज़ के साथ थोड़ी थोड़ी श्वास नहीं लेना चाहिए; किन्तु ताल-बद्ध, स्वाभाविक रीति से धीरे-धीरे श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया करना चाहिए।

शरीर-यंत्र को अन्न, जल और वायु की जितनी आवश्यकता है, उतनी ही व्यायाम और आराम की भी है। टूम, बस इत्यादि को पकड़ने के लिये घबराई हुई स्थिति में दौड़कर तथा कृत्रिम हलन-चलन द्वारा हम अपने शरीर को अयोग्य श्रम देते हैं। ऑफिस में जँभाइयाँ लेने से, मेज़ पर सिर रखकर पड़े रहने से, तथा ग्रीष्म और चाय के डोज़ पीने से शरीर-यंत्र को आराम नहीं मिलता। प्रत्येक शारीरिक या मानसिक परिश्रम के पश्चात् शरीर और मन योग्य आराम चाहते हैं। विविध आसनों में शरीर के अवयवों को काम में लग जाना पड़ता है; अनेक छोटी-छोटी शिराओं और केशवाहिनियों का विवाश होता है; शरीर में अंमारवायु का प्रमाण बढ़ता है और थकावट तथा कुछ अंशों में अरुचि का अनुभव होता है। —ऐसी परिस्थिति में से पार होने के लिये श्वासन महत्त्वपूर्ण कार्य करता है।

श्वासन में “शीर्षासन और मन” —इस प्रश्न में दिये गये विचार बलपूर्वक करना चाहिए। मन का संयम सरल बने इसके लिये प्रारम्भ में नेत्र मूँदकर निम्नोक्त वेदमंत्र का जप करना चाहिए:—

तेचोऽसि तेचो मयि धेहि ।
 वीर्यं मसि वीर्यं मयि धेहि ।
 बलमसि बलं मयि धेहि ।
 ओजोऽसि ओजो मयि धेहि ।
 मन्युरसि मन्युं मयि धेहि ।
 सहोऽसि सहो मयि धेहि ।

आवश्यक सूचना

इस आसन की स्थिति में रक्तभ्रमण खूब धीरे धीरे होता है; इसलिये निर्बल और अशक्त मनुष्यों को शरीर पर कम्बल ओढ़ लेना चाहिए। यह आसन सफ़्त और समतल भूमि पर करना चाहिए; सिर के बीचें तकिया अथवा अन्य कोई वस्तु नहीं रखना चाहिए।

समयः—यह आसन सामान्यतः १ से ३० मिनट तक किया जा सकता है। ज्ञानतंतुओं के रोगी अधिक समय भी कर सकते हैं।

शवासन के लाभ

शीर्षासन द्वारा शुद्ध हुआ रक्त शवासन से शरीर के कोने-कोने में पहुँच जाता है। थकी हुई गरदन के स्नायुओं में शिथिलता आने से उन्हें खूब आराम मिलता है। शवासन से समस्त मज्जा-तंतुओं को पोषण और उत्तेजन मिलता है; मानसिक बल में वृद्धि होती है। न्यूरेस्थेनिया के रोगियों को शवासन अत्यन्त लाभदायक है।

अतिशय परिश्रम के बाद, खूब चलने या दौड़ने के बाद अथवा प्रतियोगिता में भाग लेने के बाद यदि कुछ मिनट तक शवासन किया जाये तो सारी थकावट दूर हो जाती है और कार्य करने की

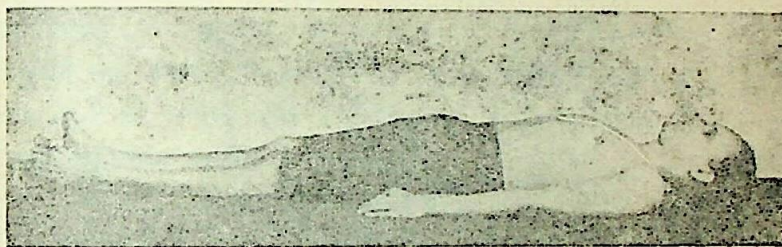
नयी शक्ति प्राप्त होती है। आसन करते समय बीच-बीच में श्वासन करने से आशातीत लाभ होता है। यदि आसनों के बीच में श्वासन करने का समय न मिले तो अंत में अवश्य ही करना चाहिए।

भावनाशील, उर्मिप्रधान, अधिक दौड़धूप करने वाले तथा अस्थिर चित्त वालों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। जिस समय मन विह्वल हो गया हो; कोई उत्तरदायित्व का कार्य यकायक आ पड़ा हो; शरीर या मन को कोई आघात पहुँचा हो; अथवा असामान्य संयोग उपस्थित हुआ हो; उससमय एकन्त में जाकर ३ से ५ मिनट तक यह आसन करके देखना; जीवन में कभी न हुआ हो ऐसा अनुभव होगा। हृदयाकाश स्वच्छ एवं प्रकाशमान बन जायेगा; काले, अंधकार फैलाने वाले, गर्जना करने वाले बादल बिखर जायेंगे और आशा, उत्साह तथा शांति का सूर्य उदित होगा।

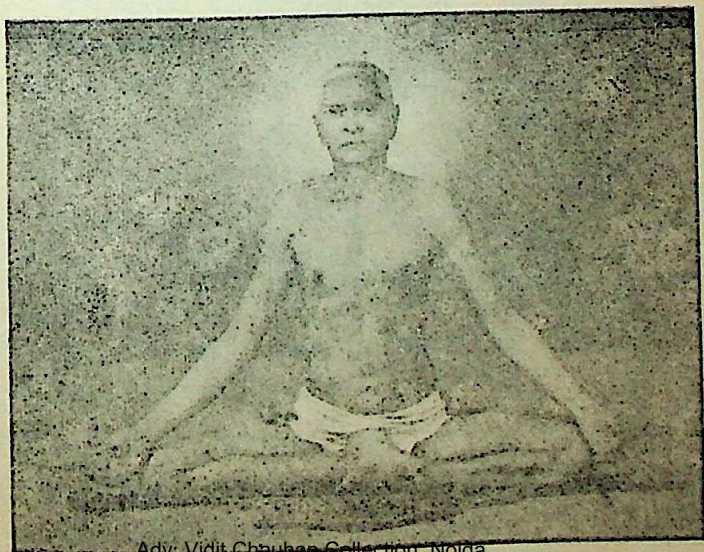
श्वासन मात्र शरीर को ही आराम नहीं देता, किन्तु मन और आत्मा को भी शांति अर्पण करता है। यह आसन करने से हृदय में शुभ भावना का जन्म होता है; हृदय को मलिन और अष्ट करने वाले विचार अदृश्य हो जाते हैं; आध्यात्मिक एवं मानसिक शक्ति बढ़ती है। श्रमजीवियों के साथ बुद्धिजीवियों को भी यह आसन करना चाहिए। श्वासन के पश्चात् कोई भी मानसिक कार्य अत्यन्त सफलतापूर्वक होता है। वकील, क्लर्क, शिक्षक, विद्यार्थी और लेखक प्रतिदिन थोड़ी देर तक यह आसन करके अनुभव लें—ऐसी मेरी सलाह है।

१३ : सर्वाङ्गासन

शीर्षासन आसनों का राजा है और सर्वाङ्गासन उसका प्रधान है। सर्वाङ्गासन शीर्षासन का पूरक है; उसकी हलकी क्रिया है।

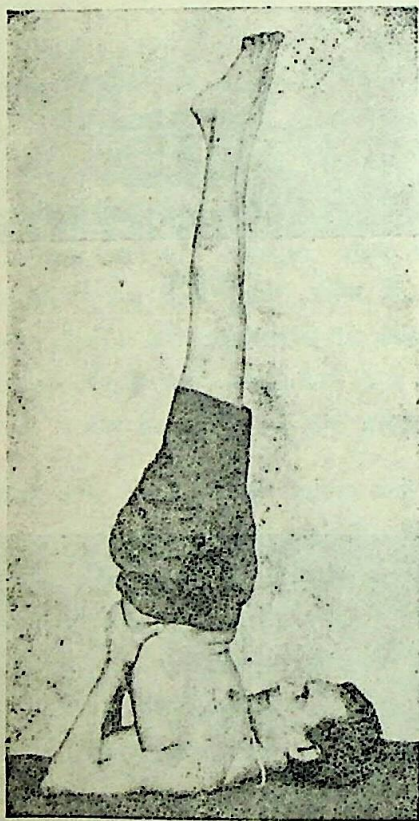


शवासन



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

ॐ सोहं ॥ के आसक श्री ठाकौरदास गांधी



सर्वांगासन

सर्वांगासन को शीर्षासन की कक्षा में रखा जा सकता है। शीर्षासन के पूर्व सर्वाङ्गासन करने से शीर्षासन की स्थिति में किसी प्रकार की शारीरिक अड़चन नहीं आती। इतना ही नहीं, परन्तु शीर्षासन करने में एक प्रकार का आनन्द आता है। शीर्षासन करने या सीखने से पहले सर्वाङ्गासन का प्रारम्भ करना चाहिए।

सर्वाङ्गासन की रीति

मूल स्थिति:—चटाई पर चित्त लेट जाओ। हाथ शरीर के बगल में और हथेलियाँ ज़मीन पर होनी चाहिए।

(१) धीरे धीरे पैरों को कमर से ऊपर उठाओ और 30° का कोण (Angle) बनाओ। कुछ देर ठहरो। पश्चात् 60° तक पैरों को ऊपर ले जाओ। कुछ सेकण्ड तक इसी स्थिति में पैरों को स्थिर रखकर 80° के कोण पर लाकर समकोण बनाओ।

(२) अभी तक जो हाथ निष्क्रिय स्थिति में थे उन्हें कमर के पीछे ले जाकर उनके सहारे कंधों ऊपर उठाओ। शरीर का सारा वज़न कुहनियाँ, कंधों और गरदन के पिछले भाग में बँट जायेगा। धड़ और पैर सीधी रेखा में होना चाहिए। मूल स्थिति में आते समय पैरों को जिसप्रकार ऊपर था उसी प्रकार नीचे लाना चाहिए। पैरों को झटके साथ ज़मीन पर मत पड़ाइना। पैर नीचे जायें उस समय सिर या धड़ का भाग ऊपर नहीं उठाना चाहिए।

सर्वांगासन का बराबर अभ्यास हो जाने के पश्चात् हाथों को ज़मीन पर रखकर—हाथों का सहारा लिये बिना ही सर्वांगासन करने की आदत डालना चाहिए।

इस आसन में कुछ विविधता भी लाई जा सकती है:—

(१) सर्वांगासन की स्थिति में दोनों पैरों के बीच फासला करो और फिर मिलाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो।

(२) सर्वांगासन की स्थिति में एक पैर को सीधा रखकर दूसरा पैर सिर के पीछे ज़मीन पर लगाओ। इस स्थिति में अर्धसर्वांगासन और अर्धहस्तासन हो जायेंगे। इस प्रकार क्रमशः पैर बढ़कर करचा चाहिए।

(३) सर्वांगासन की स्थिति में पैरों को इसप्रकार चलाओ मानों साइकिल चला रहे हो।

(४) दोनों पैरों को एकसाथ चलाओ मानों पानी में तैर रहे हो।

आवश्यक सूचना

इस आसन का महत्त्व थाइरॉइड और पैरा थाइरॉइड ग्रन्थि के प्रभाव पर अवलम्बित है। इस आसन में ठोड़ी को छाती के साथ दबाकर रखना चाहिए। योग में इस क्रिया को “जालंधर बंध” कहते हैं। ठोड़ी को छाती पर दबा रखने से उपर्युक्त ग्रन्थियों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

समय:—यदि तुम मात्र सर्वांगासन ही करना चाहते हो तो इसके सम्पूर्ण लाभ के लिये समय की मर्यादा कम से कम २० मिनट तक बढ़ाना चाहिए। यदि शीर्षासन या अन्य आसनों के साथ ही सर्वांगासन करना हो तो ५ से ६ मिनट का समय पर्याप्त है। इस आसन का प्रारम्भ ३० सेकण्ड से करना चाहिए। दूसरे सप्ताह में एक मिनट तक और तीसरे तथा चौथे सप्ताह में दो मिनट तक समय बढ़ाना चाहिए। एक महीने के अंत तक तीन मिनट का अभ्यास कर लेना चाहिए।—इसप्रकार दो से तीन महीने की अवधि में छह मिनट के निश्चित समय में आ जाना चाहिए।

सर्वाङ्गासन का प्रभाव

सर्वाङ्गासन द्वारा प्राणग्रन्थि का स्वास्थ्य बढ़ने से जातीय अंगों की अव्यवस्था, सर्व प्रकार के रक्तदोष तथा वृद्धावस्था की मुर्रियाँ दूर होकर, विषचिक्वापन, जड़ता, आलसी और विचित्र प्रकृति में परिवर्तन होता है और जीवन में शक्ति तथा चैतन्य दृश्यमान होते हैं। हड्डियों में चूने का प्रमाण बढ़ता है; ज्ञानतंतुओं और स्नायुओं में स्थिरता आती है; शरीर के विषाक्त द्रव्यों का निर्यात योग्य रीति से होता है।

पेट के स्नायुओं का स्थानांतर होने से अथवा नाड़ीतंत्र की अपूर्णता के कारण कभी कभी कब्जियत की शिकायत उपस्थित होती है। सर्वाङ्गासन पेट के स्नायुओं को व्यवस्थित करता है, रक्त-भिसरण क्रिया की कमी को पूर करता है और कब्जियत मिटाता है।

स्वामी शिवानन्दजी सर्वाङ्गासन के सम्बन्ध में लिखते हैं :—

It supplies a large quantity of blood to the spinal roots of nerves. It is this Asana which centralises the blood in the spinal column and nourishes it beautifully. It keeps the spine quite elastic. Elasticity of the spine means everlasting youth. It prevents the bone from early ossification. So you will preserve and retain your youth for a long time, it helps a lot to keep Brahmacharya. It checks wet dream, effectively. it acts as a powerful blood tonic and purifier. It tones the nerves. It is a cheap, ready, availa-

ble blood nervine and digestive tonic, it is at your disposal at all times. It will save your doctor's bill. It is useful in gonorrhoea: and other diseases of bladder and ovaries. It removes sterility and diseases of womb. Ladies also can practise this Asana with safety. Sarvangasana awakens Kundalini, removes dyspepsia, constipation and other gastro intestinal disorders of a chronic nature, It energises, invigorates and vivifies. A course of Shirso (Shirshasana) Sarvangasana powerfully rejuvenates.

इस आसन में छाती, गरदन तथा मस्तक में रक्त एकत्रित होने से गरदन, छाती और ज्ञानतंतु सम्बन्धी रोग, मस्तिष्कशक्ति की निर्बलता, स्मरणशक्ति की मंदता, नेत्रों का धुंधलापन, बालों का खिरना सफेद हो जाना—इत्यादि शिकायतें दूर हो जाती हैं।

दाँतों के लिये यह आसन लाभदायी है। मसूढ़ों (Cums) को स्वच्छ और पर्याप्त मात्रा में रक्त मिलता है। बारम्बार मसूढ़ों का सूजना, दर्द होना और रक्त निकलना—इत्यादि शिकायतें अवश्य दूर हो जाती हैं।

योग की क्रिया करने के पूर्व सर्वांगासन करने से सारे शरीर में एक-सा रक्तभ्रमण होता है; जिससे शरीर के विशिष्ट भागों में योग्य प्रमाण में रक्तप्रवाह बढ़ाने में यौगिक क्रिया को सहायता मिलती है।

१४ : हलासन

व्याख्या:—इस आसन का आकार हल जैसा दिखाई देता है,

इसलिये इसे “हलासन” कहा जाता है। शरीर के समस्त अंगों का ज़मीन के साथ स्पर्श होने से कुछ लोग इसे सर्वांगासन भी कहते हैं।

हलासन की रीति

(१) ज़मीन पर चित्त लेट जाओ; हाथों को शरीर के बगल में हथेलियाँ ज़मीन से लगे इसप्रकार रखो। दोनों पैर जुड़े हुए होना चाहिए।

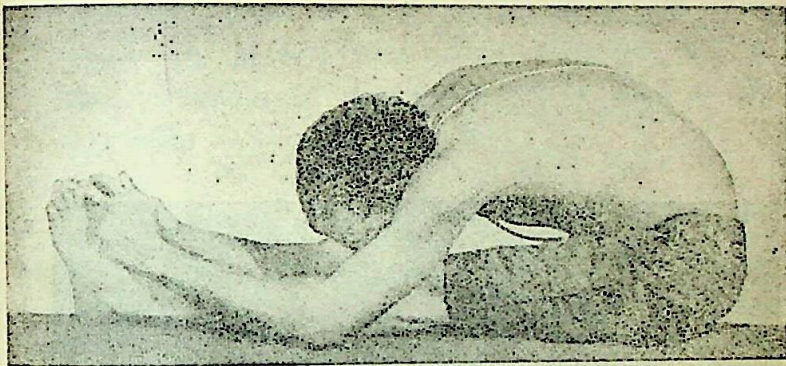
(२) धीरे धीरे पैरों को उठाकर ३०° पर लाओ; फिर ६०°, ६०° तक ऊँचा करो। पैर समकोण की स्थिति में आने पर कमर से मोड़कर एकदम सिर के पीछे ले जाओ; पैरों की अँगुलियाँ सिर के पीछे दूर ज़मीन को स्पर्श करेंगी; उस समय पूर्ण आकार हल जैसा दिखाई देगा। पैर घुटनों के पास बिलकुल खिंचे हुए होना चाहिए। जिनकी करोड़ स्थितिस्थापक न हो उन्हें बलपूर्वक झटके के साथ पैरों को पीछे ले जाने का आग्रह नहीं रखना चाहिए। प्रारम्भ में पैरों को थोड़ा-थोड़ा पीछे ले जाना चाहिए और जबतक अभ्यास करते-करते पूर्ण हलासन न हो तबतक धैर्य रखना चाहिए। “हाथों पर आम नहीं उगते”—यह सिद्धान्त सभी आसनों में याद रखना चाहिए। हलासन पूर्ण होने पर जिसप्रकार पैरों को लिया था उसीप्रकार धीरे धीरे मूल स्थिति में ले जाकर चित्त लेट जाना चाहिए। पैरों को ले जाने में शीघ्रता नहीं करना चाहिए; सिर या कंधों का—कोई भी भाग ज़मीन से ऊपर नहीं उठना चाहिए। चित्त लेटे-लेटे पाँच-छह गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। हलासन की स्थिति में प्रारम्भ में श्वास को बिलकुल बाहर निकालकर पेट को अंदर सिकोड़ लेना चाहिए। यदि आसन अधिक देरतक करना हो तो धीरे-धीरे शांत चित्त से श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए।

हजासन में थोड़ी बहुत विविधता भी छाई जा सकती है। जब पैर सिर की ओर ज़मीन पर पहुँचें उस समय हाथों को घगल में से हटाकर पैरों के अँगूठे पकड़ लेना चाहिए। हाथों को सिर के बीच रखकर हजासन करने से भी लाभ होता है। प्रारम्भ में कमर को हाथों का सहारा देने से इस आसन की आधी कठिनाई दूर हो जाती है। हाथ का सहारा रखने से समय भी बढ़ाया जा सकता है और कमर में दर्द भी नहीं होता।

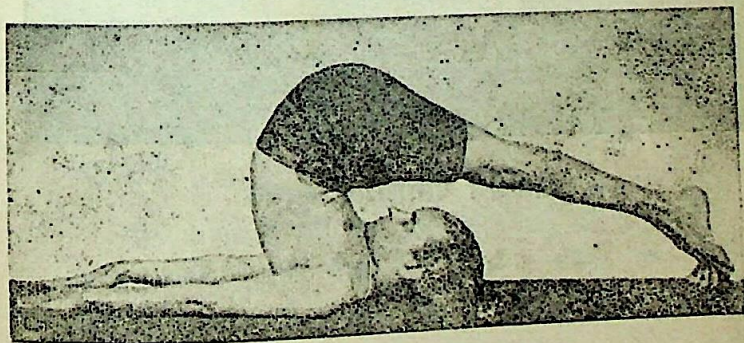
आवश्यक सूचना

हजासन की पूर्ण स्थिति में ठोड़ी को छाती के साथ जोर से दबा रखना चाहिए। यदि ठोड़ी को छाती के साथ नहीं दबाओगे तो आसन का आधा लाभ चला जायेगा। सम्पूर्ण लाभ के लिये ठोड़ी को छाती से लगाना अनिवार्य है। यदि ठोड़ी को छाती से नहीं लगाओगे, अथवा इस सम्बन्ध में सावधानी नहीं रखोगे, तो इस आसन में थाइरोइड और पेरा थाइरोइड पर ठोड़ी द्वारा जो प्रभाव पड़ता है और उससे जो अपूर्व लाभ मिलता है उससे तुम वंचित रह जाओगे। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

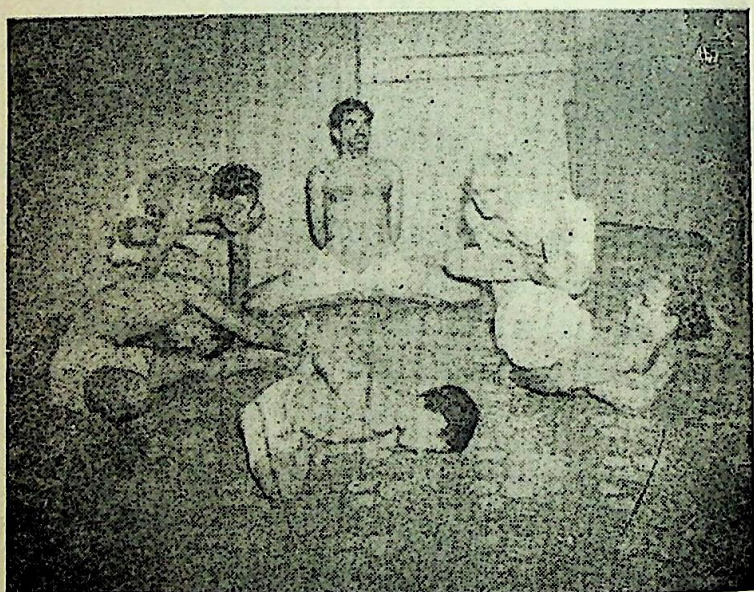
समय:—प्रारम्भ में इस आसन में थोड़ी देर तक स्थिर रहना भी कठिन है। यह आसन करने वाला मनुष्य इतना अधीर हो जाता है कि थोड़ी-सी तकलीफ होने पर ही—फिर चाहे भले ही पैर पीछे व पहुँच पाये हों—मूल स्थिति में आकर आराम का दम लेता है। पहले सप्ताह में २ से ५ सेकंड स्थिर रहने का प्रयत्न करना चाहिए और प्रतिदिन दो बार यह आसन करना चाहिए। दूसरे सप्ताह में कम से कम दस सेकंड स्थिर रहकर चार बार क्रिया करना चाहिए। तीसरे-चौथे सप्ताह में कम से कम एक मिनट स्थिर रहना चाहिए और क्रिया पुनः पुनः करना चाहिए।



पश्चिमोत्तानासन



हलासन



रामतीर्थ योगाश्रमके साधक

बीच-बीच में आराम अवश्य लेते रहो। शरीर की बलि देकर आसन सिद्ध नहीं करना चाहिए। स्वामी शिवानन्दजी कहते हैं कि—“आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करने के लिये यह आसन एक ही बार अधिक देर तक करना चाहिए।”

हलासन के भाग

प्राणग्रन्थि (Thyroid) और पार्श्वप्राणग्रन्थि पर इस आसन का प्रभाव पड़ता है। इन ग्रन्थियों का महत्त्व पहले विस्तारपूर्वक बतलाया जा चुका है वह पाठक देख लें। शीर्षासन, सर्वाङ्गासन और हलासन—धीनों आसनों का अंतःस्वावी ग्रन्थियों पर अदभुत प्रभाव होता है; इसलिये इन्हें आसनों में श्रेष्ठ माना जा सकता है।

करोडरज्जु की स्थितिस्थापकता और स्वास्थ्य के लिये यह आसन अपूर्व है। इससे मेरुदण्ड कोमल बनता है और उसके आसपास के स्नायुओं में पर्याप्त मात्रा में रक्त एकत्रित होने से वे स्नायु भी स्वस्थ हो जाते हैं। ज्ञानतंतुओं के रोग से पीड़ित वृद्ध और चपल एवं उत्साही युवक यह एक-दूसरे से विरुद्ध करोडरज्जु की दशा का परिणाम है। इस आसन के लिये पूज्य स्वामी शिवानन्दजी (एम. डी.) अपनी सचित्र “हठयोग” नामक पुस्तक में लिखते हैं:—

ज्ञानतंतु-मण्डल और पीठ की माँसपेशियों पर दबाव होने से अच्छे प्रमाण में स्फूर्ति आती है। जो इस आसन का अभ्यास करते हैं वे कभी भी आलसी नहीं रह सकते। उनमें स्फूर्ति, शक्ति और साहस का संचार होता है। इसके अभ्यास से कमर, गरदन तथा पीठ के अनेक रोग मिट जाते हैं; गुल्म, चिरकालीन मंदाग्नि, अजीर्ण, यकृत और प्लीहावृद्धि जड़मूल से नष्ट हो जाते हैं।

भुकी हुई कमर वाले, ज्ञानतंतुओं के रोग से पीड़ित, और 'कमर में दर्द होता है' की शिकायत वाले यह आसन अवश्य करें।

तुम्हारा पेट मटके जैसा विशाल है ? गुरुत्वाकर्षण से झुक गया है ? हँसते, बोलते या चलते हुए भूकम्प के धक्कों की तरह कभी-कभी उसमें ज्वालामुखी की भाँति भयंकर गड़गड़ाहट होती है ? मालूम होता है कि तुमने उसे रबड़ी-मलाई और मेवा-मिठाइयों से पाल पोषकर बड़ा किया है। वह कहीं कूड़ाघर या अन्न का भण्डार नहीं था ! भगवान ने पेट को दो हाथों और दो पैरों के बीच किससिन्धे रखा होगा, इसका तुमने कभी ख्याल किया है ? जीभ के गुलाम होकर तुमने प्रकृति की सर्वोत्तम कृति का कितना भयंकर अपमान किया है ? निरोगी, सशक्त और सुदृढ़ बनने के लिये अवतरित हुआ मानव कैसा बेडौल, कितना निर्मास्य और रोगी बन गया है ? ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ सौन्दर्यवान कृति वह मनुष्य। हमारे आहार-विहार के पाप से हमारे शरीर कैसे भ्रष्ट हो गये हैं ? ५० इंच पेट, ३० इंच छाती, गन्ने के साँटे जैसे हाथ और पलंग के पायों जैसे पैर वाले शेर, दुबले पतले मुरदार युवक क्या ईश्वर की सर्वसुन्दर कृतियाँ हैं ? 'Man is after all the image of god.' क्या ईश्वर ऐसा ही होगा ? क्या स्वस्थ और सुन्दर बनना अपवाद होगा ? अयोग्य आहार-विहार और व्यायाम के अभाव से आज हमारी यह दशा है। हलासन से विशाल तोंद वाले महाशयों के पेट की चरबी कम होकर छोटे हो जाते हैं; पेट के स्नायु सुन्दर और सुदृढ़ बन जाते हैं; अफरे की शिकायत दूर हो जाती है।

आसन करने वालों के लिये आवश्यक संमति

(१) आसन करने का समय

शीर्षासन के अतिरिक्त अन्य सभी आसन सायंकाल करना चाहिए । प्रातःकाल अपना शरीर होना चाहिए उतना स्थितिस्थपाक नहीं होता । आसन अर्थात् खींचातानी का व्यायाम । शरीर की स्थितिस्थापकता प्रातःकाल की अपेक्षा सायंकाल अच्छी होती है । प्रातःकाल शरीर को बराबर नहीं मोड़ा जा सकता इसलिये आसनों की सिद्धि में कठिनाई आती है । यदि प्रातःकाल आसन करना हों तो पहले अन्य व्यायाम करके शरीर को आसनों के लिये स्थिति स्थापक बना लेना चाहिए ।

(२) आसन और भारी व्यायाम

भारी व्यायाम करने के बाद तुरन्त ही आसन नहीं करना चाहिए; आसनों के पश्चात् तुरन्त भारी व्यायाम नहीं करना चाहिए; परन्तु शीर्षासन में दी हुई सूचनाओं का अनुसरण करना चाहिए ।

(३) आसन और स्नान

स्नान के पश्चात् आसन करने की मेरी संमति है । स्नान के पश्चात् आसन करने से अपूर्व लाभ होता है । स्नान से शरीर के छिद्र खुल जाते हैं; रक्तभ्रमण अर्थात् रुधिराभिसरण क्रिया वेगवान् बनती है, स्नान द्वारा विकसित हुई नसों-नाड़ियों आसन द्वारा वेगवान् बने हुए रक्तप्रवाह को योग्य मार्ग देती हैं । नसों-नाड़ियों की शुद्धि का रुधिराभिसरण का कार्य कार्य सुव्यवस्थित होता है ।

(४) आसन और वस्त्र

आसन करते समय शरीर पर कम से कम वस्त्र रखना चाहिए, मात्र ढीली लँगोट या चड्डी हों तो अधिक अच्छा । अधिक वस्त्र रक्तप्रवाह को रोकते हैं ।

(५) धक्कामुक्की मत करना

आसन करते समय शरीर पर अयोग्य दबाव या खिंचाव नहीं होना चाहिए। करोड़रज्जु से सम्बन्धित आसन अत्यन्त सँभालपूर्वक करना चाहिए। कोई भी आसन धक्के या झटके के साथ मत करो किन्तु योग्य खिंचाव या दबाव देकर करो।

(६) श्रद्धा, लगन और धैर्य

दुनिया में जो वस्तु मूल्यवान है उसकी प्राप्ति सरलता से नहीं हो सकती। प्रारम्भ में ही एकदम आसन आजाना चाहिए—यह मान्यता निराधार है। “मुझ से आसन नहीं हो सकते”—ऐसा मान लेना भी भ्रम है। अभ्यासियों को आसनों की सिद्धि के लिये लगन, और परिणाम लिये धैर्य रखना चाहिए। धैर्य और आग्रहपूर्वक आसनों का अभ्यास चालू रखना चाहिए। प्रारम्भ में जो भी थोड़ी-बहुत सिद्धि प्राप्त हो उसमें संतोष मानकर पूर्णता पर पहुँचने का सतत प्रयत्न करना चाहिए। कई लोग—चाहे जैसी आकृति करके आसन करने का संतोष लेते हैं यह ठीक नहीं है।

(७) आसन और शौचादि क्रिया

शौचादि निश्चकर्म करने के पश्चात् आसन करना चाहिए। कङ्जित के रोगी अथवा प्रारम्भ करने वालों को पहले उपवास, एनिमा आदि द्वारा देहशुद्धि कर लेना चाहिए। कुदरती हाज़त न हो तबतक आसन नहीं करना चाहिए—ऐसा कोई नियम नहीं हो सकता; तथापि कुदरती हाज़त के बाद आसन करना विशेष अच्छा है। उठते ही शौच जाने की आदत डालने से कुछ ही समय में वह आदत कुदरती हो जायेगी।

(८) प्रगति का सूत्र : विविधता

आसनों में विविधता रखना चाहिए। प्रतिदिन एक ही प्रकार के आसन करते रहने से अन्त में अरुचि उत्पन्न होती है। एक ही प्रकार के व्यायाम से शरीर यंत्रवत् घन जाता है और स्नायुओं को भी योग्य व्यायाम नहीं मिल पाता। अरुचि से बचने के लिये नित्य आसनों में परिवर्तन करते रहने से भी लाभ नहीं होता। सम्पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिये आसनों का कार्यक्रम बुद्धिपूर्वक नियोजित करो। प्रतिदिन किए जानेवाले आसनों में निम्नोक्त चार विभाग के आसनों में से योग्य आसनों का समावेश करवा चाहिए :—

(१) बैठे-बैठे किए जाने

(२) लेटे-लेटे किए जाने

वाले आसन

वाले आसन

(१) जानु-शिरासन

(१) पवनमुक्तासन

(२) पद्मासन

(२) शलभासन

(३) पादांगुष्ठासन

(३) मत्स्यासन

(४) बकासन

(४) उतानपादासन

(५) गोमुखासन

(५) भुजंगासन

(६) आकर्यधनुरासन

(६) धनुरासन

(७) पश्चिमोत्तानासन

(७) हलासन

(८) अर्धमत्स्येन्द्रासन

(८) सुप्तवज्रासन

(९) सिद्धासन

(९) शवासन

(१०) गर्भासन

(११) उष्टासन

(३) खड़े रहकर किए

जाने वाले आसन

(४) सिर टेककर किए

जाने वाले आसन

(१) ताड़ासन

(१) शीर्षासन

(२) उत्कटासन

(२) ऊर्ध्वाङ्गासन

(३) गरुडासन

(३) सर्वाङ्गासन

(४) त्रिकोणासन

(४) वृक्षासन

(५) कोणासन

(६) पादहस्तासन

(६) ध्यान में रखने योग्य विषय

० ६

कुछ आसन ऐसे हैं जिनका शरीर के अमुक भाग पर ही दबाव होता है; और अमुक आसन ऐसे हैं जिनका दबाव पहले विभाग से विरुद्ध स्नायुओं पर होता है। इसतरह एक प्रकार दूसरे प्रकार की विरुद्ध आकृति (Counter Pose) का कार्य करता है। हलासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशिरासन, पादहस्तासन-इत्यादि आसनों में पेट का भाग दबाता है और कमर का भाग खिंचता है; जबकि दूसरी ओर धनुरासन, चक्रासन, भुजङ्गासन इत्यादि आसनों में पेट का भाग खिंचाता है और कमर के भाग दबाव पड़ता है। एक विभाग के आसनों के बाद यदि उससे विरुद्ध विभाग के आसन किया जाएँ तो विशेष लाभ होता है। आसनों के अभ्यासक्रम में साधकों को यह विषय ध्यान में रखना चाहिए।

(१०) स्थान की पसन्दगी

स्वच्छ प्रकाशित कमरा, मैदान अथवा अन्य कोई सुन्दर स्थान

आसनों के लिये पसन्द करना चाहिए। हो सके तो सूर्य-किरण में आसन करना चाहिए। प्रातः और सायंकाल थोड़े-थोड़े आसन करने से अच्छी प्रगति होगी।

(११) जो करो वह बराबर करो

पाँच मिनट में पच्चीस आसन करने वालों को आसनों के लाभ की आशा नहीं रखना चाहिए। प्रत्येक आसन व्यक्तिगत समय और श्रम चाहता है। पादहस्तासन, जानुशिरासन, पवन-मुक्तासन जैसे आसन पुनः पुनः पाँच-छह बार किए जा सकते हैं; जबकि शीर्षासन, पद्मासन और सिद्धासन जैसे आसनों में एक ही स्थिति में अधिक समय तक स्थिर रहना चाहिए।

(१२) सावधान रहना

विवाहित-जीवन में संयम का नाम ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य का भंग यानी जीवन का हास। “मरणम् विन्दु पातेन, जीवनम् विन्दु धारणात्।”—यह मत भूलो! पूर्व दिशा की ओर चढ़ने वाला यदि पश्चिम दिशा की ओर मुँह रखेगा तो अवश्य ठोकर खगेगी और गिर पड़ेगा। आसनों द्वारा आरोग्य की आशा रखने वाले वीर्यनाश से सावधान रहें!

(१३) अति सर्वत्र वर्जयेत्

जीवनशक्ति की मर्यादा पर आसनों की और आसनों के समय की मर्यादा बाँधना चाहिए। प्रारम्भ में सरल आसन करो और वे भी थोड़े समय में पूर्ण करो। शक्ति और अभ्यास की वृद्धि के साथ ही आसनों की संख्या और समय में वृद्धि करना चाहिए।

प्रत्येक आसन समझपूर्वक करो। यदि पुस्तक पढ़कर आसन करना हों तो खूब ध्यान और मननपूर्वक विचारकर करना चाहिए। “गुरु बिना ज्ञान अधूरा”—यह वाक्य ध्यान में रखकर, किसी निष्णात की देखरेख में आसन सीख लेना चाहिए। फिर व्यक्तिगत करने में कोई हानि नहीं है।

(१४) दवा और आसन में क्या पसंद करोगे ?

“दवा तो दर्द का थेगला है।” आसनपद्धति से आरोग्य प्राप्त करने की इच्छा रखने वालों को दवावाद के अमजाल में नहीं फँसना चाहिए। दवावाद एक बड़ा भारी अंधेर है। दवा आरोग्य, सम्पत्ति और जीवन को नष्ट करती है, जबकि आसन-चिकित्सा इससे विपरीत परिणाम लाती है।

(१५) ईश्वर का आशीर्वाद : निद्रा

दवा और प्रकाश वाले स्वच्छ कमरे में कम से कम ७-८ घण्टे सोना चाहिए। आँधा लेटना या चित्त ? बायीं करवट लेटना या दायीं ?—यह प्रश्न विवादग्रस्त है। सर्व प्रथम श्वासन की भाँति चित्त लेट जाओ। गात्र ढीले करो। प्रेरित विचार करो। प्रसु-प्राप्तना करो। इसप्रकार पाँच से दस मिनट करो। फिर बायीं करवट लेकर सो जाओ। यदि करवट बदलने की आवश्यकता हो तो बदलो। कभी भी चित्त या आँधे मत सोओ। “जो रात्रि को जल्दी सो जाते हैं और प्रातःकाल सूर्योदय के पहले उठ जाते हैं, उन्हें बल, बुद्धि और सम्पत्ति की प्राप्ति होती है तथा उनका शरीर निरोगी रहता है।”—इस वाक्य को याद रखो।

(१६) आसन नियमित करो

भोजन के पश्चात् या पूर्व दो घण्टे के अन्दर किसी भी

प्रकार का व्यायाम करना हानिकारक है। आसनों का कार्यक्रम नियं-
नियमानुसार रखना चाहिए। एक-दो दिन उत्साह में आकर आसन
कर डालना और फिर दस-पन्द्रह दिन आराम करना—यह रीति
अच्छी नहीं है; इसप्रकार आसन करने वालों को कोई लाभ नहीं
होता। जीवन के दैनिक कार्यों में आसनों को मुख्य स्थान देना
चाहिये। जिस वस्तु से सनातन सुख, शांति और आरोग्य प्राप्त
होता हो, उसके बिना एक दिन भी कैसे चलाया जा सकता है?

(१७) धीरे धीरे प्रगति करो

बीमारी अथवा अन्य किन्हीं संयोगों में अधिक समय तक
आसन बन्द करना पड़े हों और पुनः प्रारम्भ करना हों तो प्रथम
हल्के प्रकार से प्रारम्भ करना चाहिए और धीरे धीरे पूर्वक्रम पर
आ जाना चाहिए।

(१८) आसन और मालिश

आसनों में जो म्नायु कार्य करें उन पर आसनों के पश्चात्
मालिश करना चाहिए। जानु-शिरासन, पश्चिमोत्तासन में जाँघें,
घुटनों के नीचे का भाग, तथा कमर बहुत खिंचते हैं; पेट पर
दबाव आता है; इसलिये आसन करने के बाद उन भागों पर
मालिश करना चाहिए; ताकि रुधिराभिसरण क्रिया वेगवान बने
और नसों-नाड़ियों के स्वास्थ्य में वृद्धि हो। मालिश करने से त्वचा
कौमल्य हो जाती है। सभी आसनों में इसी प्रकार समझना चाहिए।

(१९) झुककर बैठने की आदत

हम सामान्यतः झुककर बैठते हैं जिससे स्वास्थ्य पर बुरा
प्रभाव पड़ता है। जो आसन शरीर को इस स्थिति से विपरीत दिशा

में ले जाते हों उन पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। धनुरासन, चक्रासन और भुजंगासन इत्यादि इस कोटी के आसन हैं।

(२०) आसन और उम्र

प्रायः दस-ग्यारह वर्ष की उम्र के बाद ही आसन प्रारम्भ करना चाहिए। २० से ३० वर्ष की उम्र के लोग आसन भली-भाँति कर सकते हैं। इससे अधिक उम्र के लोगों को प्रारम्भ में कुछ आपत्ति मालूम होती है; परन्तु कुछ ही समय के अभ्यास से सख्त हड्डियाँ और स्नायु स्थितिस्थापक, कोमल और कार्यशील बन जाते हैं।

(२१) इतना ध्यान रखना

आसन करते समय चश्मा, जूते, अधिक कपड़े और सख्त लँगोट या चड्डी मत पहिनना।

(२२) योग का सोपान : आसन

योग की सिद्धि के लिये आसन एक आवश्यक अंग है; इसलिये आसनों की पूर्णता के लिये, उन पर होने वाले पूर्ण अधिकार के लिये और नियमितता के लिये, जो साधक बेदरकार रहते हैं, वे योग में सिद्धि प्राप्त नहीं कर पाते। आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले लोगों को प्रथम आसन करना चाहिए। आसन आलस को दूर करते हैं, उत्साह बढ़ाते हैं, मन को स्वच्छ एवं स्थिर करते हैं, हृदय को शक्ति और शांतिमय बनाते हैं। आसनों के पश्चात् जप, तप और ध्यान में खूब मन लगता है।

(२३) आसन और श्वासोच्छ्वास का व्यायाम

आसनों के साथी यदि दोषरूप में नियमानुसार श्वासोच्छ्वास

की क्रिया की जाये तो अपूर्व लाभ होता है। आसन करते समय सामान्यतः श्वासोच्छ्वास की क्रिया की ओर बहुत कम लक्ष दिया जाता है—यह ठीक नहीं है। हलके कुंभक करने से अच्छा लाभ होता है। आसनों में अयोग्य श्वासोच्छ्वास नहीं करना चाहिए। जब पेट, धड़ या पैरों का दबाव आये उस समय श्वास बाहर निकालना चाहिए। पेट खुले अर्थात् पेट पर दबाव न हो उस समय श्वास अंदर खींचना चाहिए।

(२४) मन की शक्ति

जिसप्रकार अधिकांश ईश्वर के भक्त सोते-जागते शुद्ध-अशुद्ध दो-चार श्लोक या भजन बोलकर, चंदन-केसर छिड़ककर, दो-चार पुष्प मूर्ति पर चढ़ाकर मान लेते हैं कि भगवान की भक्ति पूरी हुई ! वस्तु जितनी महान हो उतना ही विशेष उसकी प्राप्ति का प्रयत्न होना चाहिए। दो-चार बार पैरों को इधर-उधर पटककर, शरीर को घुमाकर, हाथों को हिलाकर आसन कर लेने का संतोष मान लेने में क्या अत्युक्ति नहीं है ? आसनों में तो आवश्यक है तन और मन की शांत स्थिति और मन की एकाग्रता। सहिनों तक आसन करने पर भी कोई लाभ प्राप्त न कर सकने वाला साधक प्रातःस्मरणीय ऋषि-मुनियों के उच्च उत्तराधिकार की ओर अविश्वास उत्पन्न करने की अपेक्षा स्वयं अपने को देखें। किसी भी कार्य की सफलता या निष्फलता मन पर अवलम्बित है। आसनों का सम्पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब उसमें मन को केन्द्रित किया जाये। उत्साहपूर्वक, आनन्दोल्लास के साथ और शांत चित्त से आसनों का प्रारम्भ करो। जो आसन करो उसमें अपनी समस्त इच्छाशक्ति, दृढ़ता और एकाग्रता को लगा दो। उस समय भूल जाओ कि मुझे ऑफिस के लिये देर हो जायेगी।

मिलने के लिये निश्चित समय पर नहीं पहुँच सकूँगा। विचार करो कि मैं उच्च, अलौकिक, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त कर रहा हूँ; मैं सुख-समृद्धि का अधिकारी हूँ। जिस आसन में जो अवयव कार्य करे उसकी ओर मन को सतत रोक रखो। यदि तुम पश्चिमोत्तानासन कर रहे तो अपने मन को पेट पर केन्द्रित करो। यदि इतना करोगे तो अन्य अधिक करने की आवश्यकता नहीं है।

(२५) आसन प्रेम से करो

आसन कि क्रिया को कभी भी फर्जी क्रिया मत समझना। आरोग्य की इच्छानुसार क्रिया न करने वाले के सिर पर रोग, दुःख और दर्द की फर्जी क्रिया भूमती ही रहेगी। आसनों की पसन्दगी अपनी प्रकृति का अनुसरण करके करना चाहिए। जिस प्रकार प्रत्येक मनुष्य को अपनी प्रकृति के अनुकूल आहार ही माफिक आता है, उसीप्रकार आसनों के सम्बन्ध में समझना चाहिए। जिस आसन से शरीर में बेचैनी मालूम हो, शारीरिक शक्ति का हास हो, वह कभी मत करो। आसन करते समय मन पर किसी प्रकार का फर्जी दबाव नहीं लाना चाहिए। आसन करने में प्रेम और एक प्रकार की लगन होना चाहिए। कठिन आसन अत्यन्त शांत चित्त से, धैर्य और लगनपूर्वक करना चाहिए। अभ्यास, आकांक्षा और लगन के लिये क्या अशक्य है ?

(२६) आसन और व्यसन

आसन करने वाले साधकों को अयोग्य आहार, विहार और विचार के सम्बन्ध में सावधान रहना चाहिए। शराब, ताड़ी, भंग, गाँजा, बीड़ी, सिगरेट—इत्यादि व्यसन मानवजाति के शत्रु हैं।

आरोग्य की आकांक्षा रखने वाले साधकों से मेरी नम्र प्रार्थना है कि वे शरीर को अष्ट करने वाले व्यसनों से दूर रहें ।

(२७) शरीर, मन और आत्मा का समन्वय

आसनों के दो विभाग हैं:—आरोग्यवर्धक (Cultural) और एकाग्रतावर्धक (Meditative) । धनुरासन, पद्मासन, चक्रासन इत्यादि आसन प्रथम विभाग में आते हैं; पद्मासन, सिन्धासन, वज्रासन इत्यादि का द्वितीय विभाग में समावेश किया गया है । जिसप्रकार आसनों में दो विभाग हैं उसी प्रकार आसन करने वालों में भी दो विभाग हैं:—शरीर स्वास्थ्य के लिये आसन करने वाले और आध्यात्मिक उन्नति के हेतु आसन करने वाले । आसन करने वालों को दोनों विभागों का बुद्धिपूर्वक समन्वय करना चाहिए । जिस उद्देश से आसन करते हो उस उद्देश के अनुकूल विभाग के आसनों पर विशेष ध्यान रखकर दूसरे विभाग को गौण रूप देना चाहिए । तथापि, शारीरिक एवं आध्यात्मिक वृद्धि के अर्थ दोनों विभाग के आसन आवश्यक हैं ।





१ १ १ १
१ १ १ १

चतुर्थ खण्ड

आसन-चिकित्सा

अ....नु....क्र....म

- १ प्रकृति के पथ पर
- २ आसन-चिकित्सा
- ३ चिकित्सा के साधन :

उपवास

एनिमा—डूश

कटिस्नान

दुग्धोपचार

फल-चिकित्सा

सूखा मालिश

घर्षण स्नान

हिपबाथ

करोड़ का स्नान

कोमल सूर्य स्नान

सीट्जबाथ

गद्दी—पेक्स

विलायती नमक का स्नान

- ४ आसन-चिकित्सा का नकशा



१ : प्रकृति के पथ पर

सवेरा होते ही एक नवीन चिकित्सा-पद्धति अस्तित्व में आती है। रोगों से घबराए हुए, निराश और इधर-उधर ठोकरें खाने वाले रोगी रोगमुक्ति के लिये अनेक प्रयत्न करते हैं। एलोपैथी, होमियोपैथी, आयुर्वेद, हकीम और अन्त में भूतवादियों का आश्रय लेने के लिये भी रोगी तत्पर रहते हैं। प्रतिवर्ष हजारों की संख्या में डॉक्टर उत्पन्न होते हैं और अस्पताल खुलते हैं। प्रतिदिन नयी-नयी दवाओं और इन्जेक्शनों की शोध होती है। तथापि आश्चर्य और दुःख की बात यह है कि दवा, डॉक्टर और अस्पतालों के गुणनफल में रोगी मरते हैं। ईश्वर-कथा और शास्त्रों की चर्चा के बदले दवा, अस्पताल और डॉक्टरों की चर्चाएँ हो रही हैं। दवाओं की आवश्यकता भी भोजन जितनी हो गई है। दवा के बिना मनुष्य का जीवन लगभग अशक्य है—इस मान्यता का प्रचार बढ़ रहा है। दवावाद के प्रचार के साथ मनुष्य ने सामान्य समझशक्ति और प्रकृति के उद्देश्यों को समझने की शक्ति भी गवाँ दी है। दवावाद ने मनुष्य को अपंग बना दिया है।

जेल-जीवन का एक प्रसंग मुझे हमेशा याद रहेगा। यह प्रसंग मात्र अपवादरूप है ऐसा मत समझना; यह तो अपने दैनिक जीवन का एक प्रसंग है। जेल में मेरे साथ काठियावाड़ के एक आधेड़ वय के सज्जन थे। यों तो उनका शरीर अच्छा था; फिर भी वे अपनी एक पेटी में छोटा-सा औषधालय रखते थे। भोजन का

समय हो कि वे भाई अपना औषधालय खोलकर नियमित चूर्ण की फाँकी लेते थे। भोजन करने के बाद फिर एक फाँकी मारते थे। इसप्रकार रात्री को सोते समय और प्रातःकाल उठकर दवा खाने का उनका नित्यनियम था। —इसप्रकार कुछ दिनों तक मैं देखता रहा और मेरी जिज्ञासा बढ़ती गई। एक दिन मैंने उनसे पूछा कि—“काकाजी, आप प्रतिदिन यह क्या फाँकते रहते हैं?” उनकी ओर से मुझे गंभीरतापूर्वक उत्तर मिला कि—“मिस्टर गांधी, आप मेरी बात में क्या समझें? जवानी में मैं तुमसे भी स्वस्थ और हटकटा था; लेकिन कुछ वर्षों से मेरी तबियत दवा के आधार पर टिक रही है; दवा के बिना मेरा जीवन लगभग अवशक्य है। किसी समय पथ्थर हजम कर जाने वाला मैं पूर्व-पापोदय के कारण आज इस स्थिति में हूँ। मेरी पाचनशक्ति मंद गई हो है। भोजन से पहले मैं जो चूर्ण लेता हूँ वह भूख को बढ़ाने वाला है; और भोजन के पश्चात् पाचन-क्रिया बराबर हो इसलिये दूसरी दवा लेता हूँ।” मैंने कहा—“आप का यह कहना ठीक है; लेकिन मैं तो आप को सारे दिन दवा लेते हुए देखता हूँ—वह क्या?” “मुझे बहुत बहुत दिनों से कब्जियत है, और बवासीर की शिकायत बनी रहती है; प्रतिदिन हलका जुलाब लिये बिना मेरा नहीं चलता। साधारण एक-दो जुलाब हो जाएँ इसके लिए त्रिफला का सेवन करता हूँ। सवेरे शक्ति और स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिये मूँड की एक गोली लेता हूँ। जेल के इस कष्टमय जीवन में मिस्टर गाँधी, मैं दूसरा क्या कर सकता हूँ?”

अफसोस ! प्रकृति की श्रेष्ठ कृति का ऐसा असह्य अधःपतन ! मनुष्य को भर पेट भोजन लेने के लिये दवा ! खाये हुए अन्न के कचरे को बाहर निकालने के लिये दवा ! दवा, दवा और दवा ! प्रभु ! जब तूने मनुष्य-प्राणी को इतनी विशाल बुद्धि दी तब इतनी सादा

समझावित क्यों न दी कि “मनुष्य अपनी ही भूल से बीमार होता है, और उस भूल को सुधार लेने से स्वस्थ हो जाता है, विषाक्त दवाएँ मानवयंत्र को विषयमय बना देती हैं और विषरहित सामान्य दवा से कोई लाभ नहीं होता।” दवावाद के पूजारी दवा की महत्ता के सम्बन्ध में दवावादी नामाङ्कित डॉक्टरों का अभिप्राय नोट कर लें:—

He is the best physician, who knows the worthlessness, of the drugs.

Sir William Osler

Remedical drugs or agents are morbidic in their operations, and therefore by the administration of medicine we cure one disease by producing another...

Dr. Martin Paive. M. D.

Prof. Medical, New York.

Throw your medicine away. It does not cure...

Hippocrates

Medical art has killed untold thousands. The history of medicine is the history of fatal errors.

I. H. Hirochfi eld, M. D.

Generally over 99 out of every 100 medical

facts are medical lies and medical doctrines are for the most part starting nonsense.

Prof. Gregory

All our curative agents are poisons and as a consequence every diminishes the patient's vitality.

Prof. Aconzo Clark, M. D.

तब फिर इन बड़े-बड़े अस्पतालों, प्रयोगशालाओं और ऑपरेशन-थियेटर्स का कोई अर्थ ही नहीं ? इतने अधिक रोगी प्रतिदिन दवाओं से अच्छे होते हैं—यह बात मिथ्या है ? शायद मैं हाँ कहूँगा, लेकिन तुम मेरी बात सच नहीं मानोगे यह मैं अच्छी तरह जानता हूँ। तथापि मानव-जीवन में गहरी जड़ जमाकर बैठे हुए दवावादी वैद्य, डॉक्टरों के सम्बन्ध में मैं प्रेसीडेन्ट लिंकन का एक सुवाक्य उपस्थित करता हूँ। उन महान् आत्मा ने एक बार कहा था: “तुम एक मनुष्य को हमेशा लिये भ्रम में रख सकते हो, कुछ लोगों को कुछ समय तक भ्रम में रख सकते हो; लेकिन बहुत से लोगों को हमेशा भ्रम में नहीं रख सकते।” एक दिन ऐसा आयेगा जब लोगों को दवावाद का अंधेर मालूम हो जायेगा। भावी मानव आधुनिक मानव के घोर अज्ञान पर हँसेगा। भावी मानव को विश्वास हो जायेगा कि—“रोगी स्वयं—अपनेआप रोगमुक्त हो सकता है। दवाओं से मनुष्य निरोगी नहीं बनता किन्तु अपनी रोग-प्रतिकारक शक्ति से निरोगी बन सकता है।”

आँख में किरकिरी पड़ने से पानी क्यों आता होगा ? मिर्च का धुआँ नाक में जाने से छीक और गले में जाने से खाँसी क्यों

आती होगी ? घाव हो जाने पर वहाँ पट्टी क्यों जमती होगी ? पेट में मक्खी जाने से वमन होने का कारण क्या ? कच्चा बिगड़ा हुआ अथवा वासी भोजन करने से दस्त लग जाता है इसमें प्रकृति का क्या रहस्य होगा ?

क्या मनुष्य-प्राणी इतनी सादा बात भी नहीं समझ सकता ? परम कृपालु ईश्वर ने प्रत्येक मनुष्य के शरीर में रोगों का सामना करने की शक्ति रखी है। मानव-यंत्र इतना सम्पूर्ण है कि कभी रोग ही न आये। कदाचित् किसी भूल के परिणामस्वरूप रोग आ जाये तो उसका निवारण रोगप्रतिकारक शक्ति से हो सकता है। उस महान शक्ति को दबाकर, घेहोश करके या मारकर कोई रांग दूर करने की बात करे तो उसे प्रकृति के सामान्य नियमों की खबर नहीं है—ऐसा कहा जा सकता है।

हम बीमारी से डरते हैं उसका कारण भी अज्ञान है। रोग स्वयं ही रोगों का प्रतिकारक है, प्रकृति का साफसूफी का कार्य है। उसे दूर करने से और प्रकृति के शुभकार्य में विघ्न डालने से तो उल्टी आपत्ति आ जाती है। 'एक सूत्र है: "Disease is itself cure, it cannot be cured." प्रकृति रोग द्वारा शरीर का कचरा बाहर निकालने का प्रयत्न करती है। रोग जो शरीरशुद्धिनी क्रिया है। बीमारी के समय प्रकृति के उद्देश को समझना चाहिए। प्रकृति के कार्य को आगे बढ़ाना चाहिए। धैर्यपूर्वक प्रकृति के कार्य को सहन करना चाहिए। प्रकृति चतुर है, उसका कार्य कभी अघटित या अयोग्य नहीं होता। मनुष्य रोग से कभी नहीं सरता, किन्तु रोग को दधाने के प्रयत्न से, ईश्वरनी की आज्ञा का सख्तान्वन करने से मृत्यु के मुँह में चला जाता है। हमें जोरों से बुझार आता है; हमारी शक्ति छीनकर प्रकृति हमें आराम करने

को बाध्य करती है। प्रकृति हमारी नाक में दुर्गंध पेदा कर देती है; हमारे मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है; हमारी भूख कम हो जाती है; यह सब प्रकृति किसलिये करती होगी ? उपरोक्त चिह्नों द्वारा प्रकृति हमें सूचना देती है कि—“तुम्हारे जठर को आराम की आवश्यकता है। तुमने खूब मिष्टान्न उड़ाया था न ! अब जबतक मैं सच्ची भूख न लगाऊँ तबतक तुम्हें उपवास करना पड़ेगा।” अपने मुँह और नाक की दुर्गंध दूर करने के लिये आँतों की सफाई करो ! बस, इतना तुम्हें करना है, शेष मैं संभाल लूँगी। तुम्हें जल्दी अच्छा कर दूँगी। हाँ, तुम मेरी अव-हेलना मत करना; मैं सदैव तुम्हारे भले के लिये कार्य करती हूँ।”

इससे मालूम होता है कि शरीरशुद्धि की क्रिया को वेग देने-वाला ही सच्चा उपचारक डॉक्टर है। डॉक्टर का काम दवा देना या रोग के चिह्नों (Symptoms) को दूर कर देना नहीं है, परन्तु प्रकृति के शुद्धिकार्य में सहायता करना है। इसप्रकार हम स्वाभाविक ही निसर्गोपचार (Nature cure) की ओर जाते हैं।

२ : आसन-चिकित्सा

आज और कल का आदर्श

वर्षों तक ऐसी मान्यता थी कि व्यायाम करने का उद्देश्य शरीर को स्नायुबद्ध, सुडौल और बलवान बनाने का है। व्यायाम से रोगों को दूर किया जा सकता है; निर्वल, अस्वस्थ और निर्वल मनुष्य में स्वास्थ्य का स्रोत बहाकर उसे चेतनवंत, आरोग्यवान बनाया जा सकता है।—यह ख्याल बहुत बाद में आया है। घण्टों तक दौड़ना, साँड़ों की भाँति कुशती लड़ना, बकरे रह खा-खा करना और मैसी की तरह ऊँघना यह अभी

तक आदर्श माना जाता था। आज का व्यायाम शास्त्र अर्थात् शरीर-शास्त्र और वैद्यक-शास्त्र के आधार पर रचित एक व्यवस्थित विज्ञान है। इस विज्ञान के पास स्वस्थ को अधिक स्वस्थ और अस्वस्थ को भी आरोग्य प्रदान करने की अद्भुत कला है।

व्यायाम किसलिये ?

एक ओर जंगल में रहने वाले भील को खड़ा करो और दूसरी ओर संस्कृत समाज के बैठाड़ू जीवन जीने वाले व्यक्ति को खड़ा करो; फिर दोनों की शारीरिक स्थिति की जाँच करो। जंगली कहे जाने वाले भील में चपल आरोग्य, उभराता हुआ चेतन, चमकती हुई जवानी और पौरुष है; जबकि दूसरा मनुष्य बड़े पेट वाला, छोटी गरदन और पैरों वाला, तथा बड़े सिर वाला है। यह मनुष्य मनुष्य जैसा मालूम नहीं होता। प्रकृति की मानव और पशु-सृष्टि से पृथक् किसी अन्य सृष्टि का वह विचित्र प्राणी मालूम होता है ! मनुष्य अपने दोषों को ढंककर कभी नहीं सुधर सकता। बैठाड़ू और कृत्रिम जीवन की भूलों से अवतरित हुए रोगों का एक ही उपाय है; वह यह कि परिश्रमी और प्राकृतिक जीवन जीना।

चिकित्सा के क्षेत्र में आसन

निसर्गोपचार का मुख्य सिद्धान्त : “रोग अर्थात् शरीर में बड़े हुए विजातीय द्रव्य” और रोगमुक्ति अर्थात् विजातीय द्रव्यों का शरीर से निर्यात।” निसर्गोपचार में उपवास, जलोपचार, मालिश इत्यादि द्वारा रोग के द्रव्यों का निर्यात किया जाता है। इन सब

में व्यायाम का स्थान महत्त्वपूर्ण है। व्यायाम मात्र विजातीय द्रव्यों का निर्यात नहीं करता, परन्तु साथ ही शरीर को ऐसा सुदृढ़ और सुरक्षित बनाता है कि रोगद्रव्य शरीर में एकत्रित होने का साहस भी नहीं कर सकते। यहाँ व्यायाम की परिभाषा को ध्यान में रखकर चिकित्सा-क्षेत्र में सर्वप्रथम आसनों को आरोग्य-प्रेमियों के समक्ष रखता हूँ। चिकित्सा-क्षेत्र में व्यायाम की कोई भी पद्धति आसनों का स्थान नहीं ले सकती।

आसन ही किसलिए ?

(१) वैठाडू जीवन के पाप से संस्कृत समाज में रोगों ने अड्डा जमा लिया है। इस आदत के कारण शरीर के जीवंत अवयव शिथिल एवं निष्क्रिय बन जाने से वे अपना कर्तव्य-पालन नहीं कर सकते। आसन-चिकित्सा से जीवंत अवयवों को चेतनवंत और क्रियात्मक बनाया जा सकता है।

(२) अधिकांश रोग शारीरिक अंगों के बिगड़ने से नहीं किन्तु उन अंगों की निष्क्रियता से होते हैं। पाचक रसों की अपूर्णता, रक्तभ्रमण की अव्यवस्थितता—इत्यादि शिकायतें उन अवयवों के बिगड़ जाने का नहीं किन्तु उनकी शिथिलता का परिणाम है।

(३) कुछ रोग अवयवों के बिगड़ने से होते हैं। इसप्रकार के रोग (Functional Diseases) गंभीर माने जाते हैं। इन दोनों प्रकार के रोगों का उपाय निसर्गोपचार के पास है।

(४) जिससे श्वासोच्छ्वास का प्रमाण बढ़े, थकावट मालूम हो, ज्ञानतंतुओं पर दबाव आये ऐसा व्यायाम बीमारी में काम नहीं आता। इस दृष्टि से आसन उत्तम व्यायाम है।

(५) रोगी की जीवनशक्ति अल्प होती है। आसनों से जीवन-

शक्ति बढ़ती है और रोगों का प्रतिवार होता है। आसन जीवनशक्ति को व्यवस्थित बनाते हैं।

आसन अत्युत्तम वस्तु है। यदि इसका उपयोग बुद्धिपूर्वक किया जाये तो अनेक लाभ होते हैं। इसलिये निम्नोक्त बातें ध्यान में रखना चाहिए।

रोग की तीन दशाएँ होती हैं:—

(१) उग्र रोग (Acute stage)

(२) हठीले रोग (Cronic stage)

(३) प्राणघातक रोग (Distructive stage)

उग्र रोगों में आसन नहीं करना चाहिए। अतिसार, बुखार, पेचिस इत्यादि उग्र रोगों में रोगी को आराम की आवश्यकता होती है। हठीले रोगों में रोग की अवधि, रोगी की स्थिति और जीवनशक्ति का ध्यान रखकर काम करना चाहिए। प्राणघातक रोगों में निसर्गोपचार या आशा छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। रोगी जीता हो तबतक प्रकृति को काम में लगाना चाहिए।

यहाँ आसन चिकित्सा का नकशा दिया गया है; साथ ही निसर्गोपचार और आहार को भी स्थान दिया है। इस नकशे की सहायता से रोगी स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकता है; स्वयं अपना डॉक्टर बन सकता है। निसर्गोपचारकों को इस नकशे द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त होगा। उपचार में धैर्य और श्रद्धापूर्वक काम लिया जायेगा तो शत-प्रतिशत रोगों में सफलता प्राप्त होगी। “चिकित्सा के साधन” नामक अगले प्रकरण में निसर्गोपचार सम्बन्धी कुछ बातें समझायी हैं। पाठक समझपूर्वक उन साधनों का अभ्यास करें और उनका आचरण करें ऐसी अभ्यर्थना है।

३ : चिकित्सा के साधन

(१) उपवास

In disease food is poison, fasting is cure. चिकित्सा के क्षेत्र में उपवास को महत्त्वपूर्ण स्थान दिया गया है। अति आहार अथवा अयोग्य आहार के कारण थके हुए जठर को आराम की आवश्यकता है। उपवास के समय विजातीय द्रव्यों (Foreign materials) का शीघ्रता से निर्यात होता है; इसलिये उपवास में छूट से पानी पीना चाहिए। पानी पीने से मलशुद्धि का कार्य शीघ्रता से होता है। यदि हो सके तो पानी में निंबू का रस डालना चाहिए। उपवास के समय आँतों की सफाई का ध्यान रखो; उसके लिये नियमित एनिमा लो। यदि उपवास के समय आँतें साफ नहीं रहेंगी तो लाभ के बदले हानि होगी। उपवास के समय शरीर आँतों में से मल सूचता है जिससे बुरा परिणाम आता है। जीभ पर जमी हुई तह कम हो जाए, मुँह की दुर्गन्ध कम मालूम हो, शरीर में स्फूर्ति, ताजगी और उत्साह का संचार हो तो समझ लेना कि उपवास की अवधि पूर्ण हो गई है। किसी अच्छे निष्णात की सलाह बिना या उसकी देखरेख बिना दो सप्ताह से अधिक उपवास नहीं करना चाहिए।

उपवास के पश्चात् खुराक लेने के सम्बन्ध में निम्नोक्त नियमों को ध्यान में रखो:—

(१) प्रथम सप्ताह में फलों का रस, नरियल का पानी, शाक-भाजी का सूप—इन तीनों में से एक या दो वस्तुओं का योग्य प्रमाण में उपयोग करना चाहिए।

(२) दूसरे सप्ताह में गमंवाले फल, दूध, सूखे मेवे और

शाक-भाजी लेना चाहिए।

(३) तीसरे सप्ताह में रोटी, दाल, केला इत्यादि का उपयोग करना चाहिए। उपवास के अरसे में कुछ उपाधियाँ आ पड़ती हैं; लेकिन उनसे घबराने की या धैर्य छोड़कर उपवास तोड़ देने की आवश्यकता नहीं है।

(४) लंघन के प्रारम्भ में जो भूख लगती है वह झूठी भूख है। उस समय शरीर में भरा हुआ कचरा खुराकरूपी कचरे की इच्छा करता है।

(५) उपवास के समय कुछ बुखार सा मालूम हो तो गर्भ पानी पीना चाहिए।

(६) उपवास के समय बेचैनी, आँखों के आगे अंधेरा, हृदय की धड़कनों में वृद्धि और अनिद्रा जैसा मालूम होता है। उपवास बढ़ने पर यह चिह्न अपनेआप अदृश्य हो जाते हैं।

(७) अरुचि, नाक और मुँह की दुर्गंध, जीभ पर सफेद तह का जम जाना—यह चिह्न शरीर में से विषाक्त द्रव्यों के निर्यात के हैं; इसलिये इन्हें महत्त्व नहीं देना चाहिए।

(८) उपवास के समय पुरानी व्याधियाँ निकल पड़ती हैं और रोगी को घबरा देती हैं। वह तो मात्र आरोग्य की क्रांति (Healing crises) है। प्रकृति तुम्हें स्वस्थ बनाना चाहती है।

(२) एनिमा-डूश (Enema)

जिस प्रकार बाह्य स्नान से शरीर साफ होता है, उसीप्रकार एनिमा द्वारा आँतों की सफाई होती है। एनिमा का उपयोग यदि विवेक-बुद्धि-पूर्वक किया जाए तो वह लाभदायी सिद्ध होता है।

एनिमा का उपयोग करते समय निम्न सूचनाएँ ध्यान में रखो:—

(१) घुटने टेककर ज़मीन पर औंधे हो जाओ । शरीर कमर की ओर ऊँचा और सिरकी ओर नीचा होना चाहिए । एनिमा के टब को ३ से ५ फीट की ऊँचाई पर रखो । नली पर तेल लगाकर गुदा में डालो । एनिमा लेने की यह रीति सर्वोत्तम है । एनिमा लेने से आँतें अच्छी तरह साफ हो जाती हैं ।

(२) पानी अधिक गर्म अथवा बिलकुल ठंडा नहीं होना चाहिए । पानी शरीर की गर्मी जितना गर्म और बिलकुल स्वच्छ होना चाहिए । यदि आवश्यकता मालूम हो तो पानी में केस्टर ऑइल, साबुन या अन्य कोई जंतुनाशक वस्तु डाली जा सकती है ।

(३) पहले सप्ताह में प्रतिदिन, दूसरे सप्ताह में एक दिन के अंतर से और तीसरे सप्ताह में चार दिन में एक बार एनिमा लेना चाहिए । तन्दुरत व्यक्ति महिने में एकाध बार एनिमा ले सकते हैं ।

(४) प्रातःदिन एनिमा लेने की आदत नहीं डालना चाहिए ।

उत्तेजक एनिमा (Tonic enema)

खूब ठंडा पानी पेट में भरना चाहिए और गर्म होने पर उस उसे निकाल देना चाहिए ।

मिश्र एनिमा (Combined enema)

पहले गर्म पानी का एनिमा लेना चाहिए और मलत्याग के बाद तुरन्त ठंडे पानी का एनिमा लेना चाहिए ।

(३) कटिस्नान

३६ इंच के लंबगोल टब को ठंडे पानी से $\frac{3}{4}$ भरो । इस टब में इसप्रकार बैठना चाहिए कि नाभि से जाँघों तक का भाग

पानी में डूबा रहे। पैर टब के बाहर लटकते रखना चाहिए। घड़ और पैरों पर गर्म कपड़ा लपेटना चाहिए। सिर पर पानी की गद्दी रखना चाहिए। रोगी को हथेली या खुरदरे तौलिये से पेड़ू और उसके आसपास का भाग बराबर घिसना चाहिए। बाड़ी वाले को तुरन्त अपानवायु छूटने लगेगी। हकारें आयेंगी। इस स्नान से बुखार और थकावट दूर हो जाते हैं, कब्जियत मिट जाती है, ऊँघ आने लगती है, अजीर्ण दूर हो जाता है; बवासीर, रक्तस्राव और खून की खराबी में इस स्नान से लाभ होता है। यह स्नान अधिक से अधिक आध घण्टे तक करना चाहिए।

(४) दुग्धोपचार

दूध के प्रयोग आजकल हर जगह होने लगे हैं। इस सम्बन्ध में पुस्तकें भी प्रकाशित हो रही हैं। बर्नार्ड मेकडेफन जैसे निसर्गोपचारक की पुस्तकें माननीय हैं। डॉक्टरों ने असाध्य कहकर जिनका इलाज छोड़ दिया हो ऐसे रोग भी दुग्धोपचार से अच्छे हो जाते हैं। ज्ञानतंतुओं के रोग, पाचनतंत्र के रोग तथा जनन-अवयवों की शिकायतें—इत्यादि पर दुग्धोपचार सफलतापूर्वक किया जाता है।

प्रयोग की पूर्व तैयारी

(१) शांत वातावरण, स्वच्छ वायु एवं प्रकाश वाली जगह और शीतऋतु दुग्धोपचार के लिये उत्तम हैं। शीतऋतु के अतिरिक्त अन्य ऋतुओं में भी यह प्रयोग हो सकता है।

(२) सामान्य रोगों में ३ से ४ उपवास करना चाहिए। हठीले रोगों (Cronic diseases) में कम से कम सात या अधिक उपवास करना चाहिए। उपवास बढ़ाते समय शारीरिक स्थिति का

खास ध्यान रखो ।

(३) उपवास के पश्चात् शाक-भाजी का सूप इत्यादि हलके से लका आहार लेना चाहिए और फिर प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए ।

प्रयोग—सवेरे ५॥ से ६ बजे के बीच प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए । पहले दिन २ से ३ रतल दूध लो । उस दूध के ८ से १२ भाग करो । सवेरे ६ से ११ बजे तक प्रतिघण्टे पाव-पावभर दूध चूस चूसकर पीना चाहिए । इसीप्रकार दोपहर को २ से ६ बजे तक प्रतिघण्टे दूध पियो । दूसरे दिन चार रतल, तीसरे दिन पाँच रतल—इसप्रकार क्रमशः दूध की मात्रा बढ़ाते जाओ । यह मात्रा १० से १८ रतल तक पहुँच जायेगी ।

दूध का उपयोग करने के नियम-

(१) दूध धीरे-धीरे चूसकर पीना चाहिए । पेट में एकदम मत उठेलो ।

(२) दूध गर्म नहीं पीना चाहिए । शक्कर या अन्य कोई वस्तु दूध में न डालो ।

(३) दुग्धोपचार के समय आहार में दूध के अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु का समावेश मत करो ।

(४) हरा घास चरने वाली गाय का दूध लेना चाहिए । दूध धारोष्ण या ताज़ा हो ।

(५) वासी दूध का उपयोग कदापि नहीं करना ।

(६) दूध को चूल्हे पर गर्म नहीं करना चाहिए । एक तपेली में पानी उबालकर उसमें दूध का बर्तन रखकर गर्म करना चाहिए । गर्म दूध को ऊँची धार करके ठंडा करो और

फिर शीशियों में या अन्य किसी वर्तन में भरकर उसे बर्फ में रख दो ।

- (७) प्रारम्भ में यदि दूध भारी मालूम हो तो मलाई निकालकर उपयोग में लेना चाहिए । थोड़ा-सा पानी मिलाने में भी कोई हानि नहीं है ।
- (८) प्रयोग-काल में सूर्यस्नान, वर्षणस्नान और सूखा मालिश चालू रखना चाहिए ।
- (९) प्रयोगकर्त्ता को सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक आराम लेना चाहिए ।

दुग्धोपचार की मर्यादा

सामान्य रोग में ३ से ४ सप्ताह और हठीले रोग में ४ से ६ सप्ताह तक प्रयोग करो । ४ से ६ सप्ताह तक दुग्धोपचार, फिर उपरोक्तानुसार उपवास करके पुनः दुग्धोपचार ।—इसप्रकार यह प्रयोग २ से तीन माह तक किया जा सकता है । यदि अधिक समय तक प्रयोग करना हो तो ४ से ६ सप्ताह के बाद ३ से ४ बार में ही दूध पूरा करना चाहिए । हरबार ३ से ४ रतल दूध लेना चाहिए और ३ से ४ घण्टे में एकबार दूध लेने का क्रम रखना चाहिए ।

दुग्धोपचार के प्रयोग में आनेवाली कठिनाइयाँ

दस्त और उल्टी इस प्रयोग के सामान्य चिह्न हैं । इसके मुख्य कारण प्रयोग के प्रारम्भ की अपूर्णता, दूध पीने का गलत तरीका इत्यादि हैं । इसके अतिरिक्त पेट फूलता है, पुराने रोग फूट निकलते हैं और उपवास-काल में दिखाई देनेवाले चिह्न मालूम होते हैं ।

कठिनाइयोंके उपाय

(१) दूध में मलाई का प्रमाण विशेष हो तो दूर कर देना चाहिए ।

(२) दूध पी लेने के बाद निब्बू चूसना चाहिए ।

(३) पेट पर मालिश करना चाहिए; गर्म पानी से स्नान करना चाहिए; तथा गर्म पानी में निब्बू निचोड़कर पीना चाहिए ।

(४) यदि दस्त लगें तो २-३ दिन तक घबराना मत । दूध में थोड़ा-सा चूने के पानी का मिश्रण करना ।

(५) पेट फूलने से अथवा कोई पुराना रोग उभर आने से डरने की आवश्यकता नहीं है । घबराकर डॉक्टर को मत बुलाना और न प्रयोग छोड़ देना । धैर्य और हिम्मत से काम लो ।

दुग्धोपचार की पूर्णाहुति

खुराक का प्रारम्भ करते समय एक सप्ताह तक निम्नोक्त कार्यक्रम रखना चाहिए:—

(१) सवेरे से दोपहर तक नित्य की भाँति दूध लेने का कार्यक्रम चालू रखकर दोपहर को दूध के बदले फलों का रस लेना चाहिए ।—ऐसा पहले दिन करो ।

(२) दूसरे दिन पहले दिन की भाँति क्रम रखो ।

(३) तीसरे दिन पहले दिन की भाँति करो; लेकिन दूध की मात्रा कम करके फलों के रसकी मात्रा बढ़ाओ ।

(४) चौथे दिन दोपहर को मूँग की दाल का पानी, शाक-भाजी सूका प और फलों का रस लेना चाहिए ।

फल-चिकित्सा

फलाहार अनेक दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। आरोग्य प्राप्त करने का यह एक अमूल्य साधन है। फलाहार से अनेक रोग अच्छे हो जाते हैं। हठीले रोगों में फल-चिकित्सा अच्छा कार्य करती है। इससे नसें-नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं; मल को वेग मिलता है; शरीर में बड़ी हुई अम्लता कम होती है। शरीर में अम्लता का प्रमाण बढ़ जाने से रोगों की उत्पत्ति होती है। फलहार से शरीर-यंत्र पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। फलों द्वारा शरीर को पर्याप्त मात्रा में चार मिलते हैं। कैल्शियम, सफर इत्यादि चारों की शरीर को आवश्यकता होती है।

सभी लोग उपवास नहीं कर सकते। उपवास के लिये आवश्यक संयम का अभाव, सांसारिक कार्य—जैसे कि—नौकरी, व्यापारादि और उपवास-काल में आनेवाली अशक्ति इत्यादि कारणों से अधिकांश मनुष्य उपवास नहीं कर सकते। ऐसे लोगों के लिये फल-चिकित्सा उपयोगी है। फल-चिकित्सा का स्थान उपवास-चिकित्सा से किंचित् भी नीचा नहीं है। फल-चिकित्सा को आवश्यकतानुसार एक सप्ताह, दो सप्ताह अथवा इससे भी अधिक समय तक बढ़ाया जा सकता है।

फल-चिकित्सा के नियम

(१) फल-चिकित्सा के समय दिनभर में तीन बार आहार लेना चाहिए। प्रत्येक आहार के सगय पके हुए, ताजे फलों का रस तथा गर्भवाले फलों का उपयोग करना चाहिए। नारंगी, सेब, निंबू, अंगूर, पपीता, तरबूच, आम, अनन्नास इत्यादि फलों का सुविधानुसार उपयोग करना चाहिए।

(२) फल-चिकित्सा में रसवाले और बगीचे के ताजे फलों का समावेश होता है। खूले फल या मेवों (Nuts) का उपयोग नहीं करना चाहिए।

(२) पेश में गर्म या ठंडा पानी पीना चाहिए। में पानी किसी भी प्रकार का मोठा पदार्थ मत डालो।

(४) फलों के साथ रोटी, या अनाज का कोई भी पदार्थ नहीं लेना चाहिए। यदि फल-चिकित्सा के समय फलों अतिरिक्त किसी भी प्रकार का खाद्य-पदार्थ लोगे तो फल-चिकित्सा का सारा परिश्रम व्यर्थ जायेगा—किंचित् भी लाभ नहीं होगा।

(६) सूखा मालिश (Dry friction)

त्वचा के अनेक कार्यों में एक मुख्य कार्य शरीर के विषों का बाहर निकालना है। विषों का निर्यात सरलतापूर्वक करने के लिये त्वचा का स्वस्थ होना अनिवार्य है। सूखा मालिश बाह्य और आंतरिक अवयवों को शक्ति प्रदान करता है; स्वच्छ रक्त को त्वचा की सतह पर और सतह के अंदर खींच लाता है; छिद्रों को खोलकर त्वचा को कोमल, तेजस्वी और स्वस्थ बनाता है, रक्तभ्रमण को वेग अर्पण करता है; शरीर के विजातीय द्रव्यों को बाहर फेंकने का कार्य करता है; शरीर को गर्मी देकर रोगी को उत्साह, चेतना एवं स्वास्थ्य करता है।

सूखा मालिश तीन प्रकार से होता है—(१) हाथ की हथेली से, (२) खुरदरे तौलिये से, (३) नर्म बालों वाले ब्रश से।—इन तीन में से किसी भी एक वस्तु का मालिश के समय उपयोग संभालपूर्वक करना चाहिए। ब्रश की पसंदगी योग्य होना चाहिए। जिससे त्वचा छिलकर लाल हो जाये, या जलन हो ऐसा ब्रश

उत्थोग में न लो। प्रारम्भ में सूखे मालिश से त्वचा लाल हो जायेगी, साधारण जलन हो होगी; लेकिन कुछ ही समय के अभ्यास त्वचा अनुकूल हो जायेगी।

सूखे मालिश की रीति

(१) कोमल ब्रश या खुरदरा तौलिया हाथ में लो।

(२) मुँह, गरदन और छाती के भाग को धीरे धीरे घिसना प्रारम्भ करो।

(३) फिर कलाई से लेकर कंधे तक का भाग घिसो।

(४) पैर के टखने, पिंडलियों और घुटनों को घिसो। एड़ी से घुटने तक जाओ, फिर जाँघ को घिसो।

(५) बाद में पीठ, करोड़ और कमर पर मालिश करो।

(६) पेट पर मालिश करो।

मालिश हृदय की ओर करना चाहिए।—इतना ध्यान रखकर उपरोक्त रीति में फेरफार भी कर सकते हो।

मालिश के नियम

(१) मालिश प्रतिदिन सवेरे करना चाहिए। निर्वलता हो या शरीर में रोगप्रतिकारक शक्ति (Reaction power) की कमी हो उस समय सवेरे और शाम को भी यह मालिश करना चाहिए।

(२) मालिश इतनी धीर तक और जोर से मत करो कि त्वचा एकदम लाल हो जाये। यह बात ध्यान में न रखने से त्वचा काली हो जायेगी।

(३) मालिश की क्रिया २ से ५ मिनट में पूर्ण करना चाहिए।

यदि अपने हाथ से मालिश न किया जा सके तो दूसरे की सहायता लो।

(४) वृद्धों को, हृदय की निर्बलता वालों को, और चर्मरोग वालों को धीरे धीरे सँभालपूर्वक मालिश करना चाहिए।

(७) घर्षण स्नान (Piece meal cold Bath)

यह स्नान अत्यन्त निर्बल, वृद्ध और लम्बी बीमारी भोगनेवाले रोगियों के लिये है। जो रोगी स्नान करने में असमर्थ हों, सीट्ज् बाथ या हिपबाथ जैसे स्नान भी न ले सकते हों, उन्हें घर्षण-स्नान से लाभ होता है।

घर्षण स्नान की रीति

(१) तपेले में ठण्डा पानी भरो। रोगी को विस्तार पर लेटा दो। दो स्वच्छ तौलिये लो।

(२) एक तौलिये को टण्डे पानी में भिगोकर थोड़ा निचोड़ लो और सूखे मालिश की तरह शरीर पर घिसना प्रारम्भ करो। जो भाग घिसा जाये उसे दूसरे स्वच्छ तौलिये से पोंछते जाओ। भीगा हुआ तौलिया सूख जाने पर या मैला हो जाने पर उसे दूसरे पानी में साफ करो और क्रिया आगे बढ़ाओ।

अत्यन्त निर्बल, वृद्ध और हृदयरोगी के लिये पानी बिल्कुल ठण्डा न लेकर कुछ गर्म लो। खुरदरे तौलिये के बदले स्पन्ज का भी उपयोग किया जा सकता है।

(८) हिपबाथ (Hip Bath)

कमर के पीछे, करोड़ के बगल में कूलों के आसपास के भाग को ठण्डे पानी से स्नान देने की क्रिया का हिपबाथ कहते हैं।

यह स्नान लेटे-लेटे लिया जा सकता है। लम्बगोल टब में करीब ६ इंच तक पानी भरो। पानी की तासीर ऐसी होना चाहिए जिसे रोगी सहन कर सके। प्रारम्भ में 50° से 55° (Fahren Heit) जितना ठण्डा पानी लेना चाहिए। इस टब में रोगी को इसतरह लेटाओ कि घुटनों से नीचे का भाग टब के बाहर रहे। और उसे गर्म रखने के लिये गर्म मोज़े या दुशाले का उपयोग करो। पानी रोगी की नाभि से कुछ नीचा रहेगा।

ठण्डे पानी कभी-कभी रोगी को कँपकँपी आती है। अल्प सहनशक्ति वाले रोगी के लिये टब के तलिये पर धड़ जितनी लम्बी-चौड़ी चदर भिगोकर डालो और उस पर रोगी को लेटा दो। फिर धीरे-धीरे टब में पानी उँडलते जाओ और रोगी की पीठ, कमर तथा पेड़ू के भाग को घिसते जाओ। पानी नाभि तक आ जाने पर उँडेलना बन्द कर दो, लेकिन घिसना चालू रखो।

यह स्नान ५ से ३० मिनट तक लिया जा सकता है। स्नान के बाद रोगी के शरीर को पोंछकर, गर्म चदर ओढ़ाकर सुला देना चाहिए।

(६) करोड़ का स्नान (Spinal Bath)

उपरोक्तानुसार ही दिया जा सकता है। इस स्नान में पानी एकदम ठंडा लेना चाहिए। टब में २ से ३ इंच जितना पानी अर्थात् हिपवाथ से आधा पानी लेना चाहिए। नाक का भाग खुला रखकर रोगी को सारे शरीर पर गर्म चदर ओढ़ाना चाहिए। २ से ३ मिनट में चदर हटाकर रोगी को बिठाकर धड़ के भाग को बराबर घिसना चाहिए। फिर रोगी को उपरोक्तानुसार लेटा देना चाहिए।

यह स्नान ५ से २० मिनट तक लिया जा सकता है।

करोड़स्नान के बाद तुरन्त हिपबाथ लेना चाहिए।

(१०) कोमल सूर्यस्नान (Mild sun Bath)

निर्बल और अशक्त रोगियों को यह स्नान दिया जा सकता है।

सूर्य स्नान की रीति

मोटी चद्दर को ठण्डे पानी में भिगोकर गले से घुटनों तक लपेटकर रोगी को धूप में लेटा दो। सख्त गर्मी हो तो पानी एकदम ठण्डा लेना चाहिए। ज्यों-ज्यों चद्दर का पानी सूखता जाये त्यों-त्यों और पानी छिड़कते रहो। चद्दर सूखना नहीं चाहिए। रोगी के सिर पर छाया रखो। घुटनों से नीचे का भाग गर्म रखने के लिये गर्म चद्दर का उपयोग करना चाहिए।

दूसरी रीति

घुटनों से लेकर गले तक स्वच्छ कोमल मिट्टी का लेप करो और रोगी को धूप में लेटा दो। मिट्टी सूख जाने पर गर्म पानी से स्नान करना चाहिए।

यह स्नान शक्ति की मर्यादानुसार कराना चाहिए।

(११) सीट्ज बाथ (Sitz Bath)

जीवनशक्ति की रचना और शरीर-यंत्र के कार्य को वेगवान बनाने के लिये इस स्नान को आवश्यक माना गया है। जननेन्द्रि तथा उसके आसपास के भाग को स्वस्थ बनाने के लिये तथा शक्ति प्रदान करने के लिये यह स्नान लिया जाता है। इस स्नान जननेन्द्रिय और उसके आसपास के अवयवों की रक्तप्रमण-क्रिया वेगवान

बनती है। ज्ञानतंतुओं की शक्ति बढ़ती है और आँतों को लाभ होता है।

सोट्जबाथ की रीति

(१) टब में करीब ४ से ६ इंच तक ठण्डा पानी भरो, और उसमें इसप्रकार बैठो कि जिससे पैरों के टखने, जननेन्द्रिय और नितंब का भाग पानी में रहे। तात्पर्य यह कि जिस प्रकार मल-विसर्जन के लिये बैठते हो उस प्रकार बैठो।

(२) अब, घुटनों को फैलाकर, खोबे में पानी भरकर जोर से पेड़ पर छिड़को। पानी छिड़कने के बाद जल्दी और जोर से पेट, जननेन्द्रिय के आसपास का भाग और जाँघ का मूल भाग घिसो। जननेन्द्रिय को मत छेड़ना।

इस कार्य में खुरदरा तौलिया या नर्म ब्रश का उपयोग किया जा सकता है।

प्रारम्भ में यह स्नान ३ से ५ मिनट में बन्द करना चाहिए। अभ्यास और सहनशक्ति बढ़ने पर २ से ३० मिनट तक स्नान लिया जा सकता है।

(१२) गद्दी-पेक्स

निसर्गोपचार में दो प्रकार की गद्दी का उपयोग होता है :—

(१) मिट्टी की गद्दी (Earth Compress)

(२) पानी की गद्दी (water Compress)

सामान्यतः पानी की गद्दी की अपेक्षा मिट्टी की गद्दी का विशेष

उपयोग होता है। भिन्न-भिन्न रोगों में भिन्न-भिन्न स्थानों पर गद्दी रखी जाती है:—उदर-रोगों में पेट पर, छाती और फेफड़ों के रोग में छाती पर गद्दी रखी जाती है। इसप्रकार स्थानिक उपचार (Local treatment) रूप में से आँख, गरदन, यकृत, तालु, करोड़ इत्यादि अवयवों पर गद्दी रखी जाती है। सामान्य उपचार (General treatment) में भी इसका भारी महत्त्व है। मिट्टी से कई रोग विश्वासपूर्वक अच्छे होते हैं। आँतों के रोग, छाती के रोग, गुर्दा, यकृत, डिप्थेरिया, जनन-अवयवों के रोग, ज्ञानतंतुओं की अशक्ति इत्यादि साध्य और असाध्य रोग इस सादा उपचार से ठीक हो जाते हैं।

गद्दी बनाने की रीति

रोगों का घर पेट है। जब रोग चढ़ाई करता है उस समय गद्दी रचण करतो है। गद्दी अधिकांश पेट पर रखी जाती है; इत्यालिये पेट पर रखने की गद्दी के सम्बन्ध में यहाँ समझाते हैं।

बाँबी की मिट्टी गद्दी के लिये अच्छी मानी जाती है। तालाव की स्वच्छ काली मिट्टी का भी खूब उपयोग किया जाता है। आर्श मिट्टी (Lomiclay) बनाने की रीति ऐसी है कि—दो हिस्सा बारीक स्वच्छ मिट्टी में एक हिस्सा बारीक रेत मिलाना चाहिए। मिट्टी को उपयोग में लेने से पहले कुछ देर भिगो रखो। फिर पतला कपड़ा लेकर उस पर मिट्टी बिछा दो। मिट्टी सीधी पेट पर रखना चाहिए। पेट पर रखी हुई मिट्टी की गद्दी नाभि के नीचे ८ अँगुल और दाएँ-बाएँ आठ-आठ अँगुल रहना चाहिए। कपड़ा पहले से ही उपरोक्त माप का लेना चाहिए ताकि गद्दी बग़ावर उपरोक्त माप की रहे। यदि मिट्टी सीधी पेट पर न रखना हो तो कपड़ा डबल लेकर मिट्टी पर उलट देना चाहिए।

उपरोक्त माप आदर्श गद्दी बनाने की दृष्टि से बतलाया है; आवश्यकतानुसार उसमें फेरफार किया जा सकता है। गद्दी रखने के पश्चात् ऊपर सन का कपड़ा रखो। यह कपड़ा गद्दी की अपेक्षा कुछ बड़ा होना चाहिए। उस पर स्वच्छ सादा कपड़ा रखकर पट्टी बाँध दो। पट्टी इसलिये बाँधी जाती है कि गद्दी खिसक न जाये। गद्दी अधिकतर रात्रि के समय रखी जाती है। दिन में भी गद्दी योग्य रीति से बाँध कर काम किया जा सकता है।

गद्दी के सम्बन्ध में आवश्यक सूचना

(१) रोग वाले स्थान पर अधिक ले अधिक दो घण्टे गद्दी रखना चाहिए। अधिक समय रखने की आवश्यकता हो तो गद्दी पर बारम्बार पानी छिड़कते रहो। किसी भी संयोग में छह घण्टे से अधिक गद्दी नहीं बाँधना चाहिए।

(२) मिट्टी आँतों की गर्मी और विकार को चूसती है; इसलिये वह खराब और विषमय हो जाती है। एकवार उपयोग में ली हुई मिट्टी पुनः उपयोग में नहीं लेना चाहिए। अन्य किसी काम में भी वह मिट्टी न लो। गद्दी का कपड़ा भी बारम्बार धोते रहो।

(३) भोजन करने से पूर्व या भोजन करके तुरन्त पेट के अतिरिक्त अन्य किसी स्थान पर गद्दी नहीं रखना चाहिए। जहाँ-जहाँ आवश्यकता मालूम हो वहाँ सुविधानुसार पानी की गद्दी रखी जा सकती है।

१३ विलायती नमक का स्नान (Epsom salt Bath)

रोग की स्थिति में नसों और नाड़ियों में अम्लता का असर रहता है। कोई भी रोग अम्लता के असर बिना नहीं होता।

विजायती नमक के स्नान का प्रभाव प्रतिश्रमल (Alkaline) है। रोगिष्ठ शरीर में रहने वाली श्रमलता का प्रभाव इससे दूर होता है, अर्थात् श्रमलता का प्रभाव इस स्नान से निरुपयोगी (Neutralize) बन जाता है। इसलिये श्रमलता के कारण उत्पन्न होने वाले रोग—गठुआवाय, ब्राइट्सडिज़िज़, कमर का दर्द, मुँह के तंतुओं का दर्द (Neuralgia), इत्यादि में इस स्नान से लाभ होता है।

स्नान की रीति

(१) एक साफ टब को $\frac{3}{4}$ पानी से भरो। पानी की गरमी 100° से 110° फे. रखो।

(२) १ से २ रतल इप्सम सॉल्ट—विलायती नमक उसमें डालकर गन्नाओ।

(३) रोगी को टब में बिठाओ और खूब पानी पीने को दो।

(४) रोगी को १० से २० मिनट तक टब में रखो।

(५) गर्म चद्दर को टब पर इसप्रकार रखो कि जिससे रोगी की गरदन तक का भाग अच्छी तरह ढँग सके। इससे रोगी को खूब पसीना आयेगा।

(६) इस स्नान के बाद तुरन्त हिपबाथ देना चाहिए।

(७) रोगी के शरीर को अच्छी तरह पोंछकर लेटा दो।

आवश्यक सूचना

(१) हृदय-रोगी, फेफड़ों के रोगी, अति वृद्ध, एकदम अशक्त मनुष्यों को यह स्नान नहीं लेना चाहिए।

(२) यह स्नान करते समय साबुन तथा अन्य त्वचा साफ करने वाली वस्तु का उपयोग नहीं करना चाहिए ।

(३) यह स्नान सप्ताह में एक बार और आवश्यकता हो तो दो बार लिया जा सकता है ।

(४) कारणवशात् विलायती नमक न मिल सके तो कपड़े धोने का सोडा (Washing soda) उपयोग में लिया जा सकता है ।

आसन-चिकित्सा का नकशा

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-----------------------------------|---|---|--|
| तिसार या संग्रहणी Diarrhoea | चाबलों का माँड़, हरे अंजीर, टमाटर का सूप और पके हुए बेल इस रोग में देना चाहिए। संग्रहणी को वशमें करने का एक सुन्दर उपाय यह है कि आँतों को बाह्य एवं आंतरिक सम्पूर्ण आराम देना चाहिए। खुराक बिलकुल बन्द कर देना चाहिए। जबतक आँत ठीक न हों तबतक उपवास चालू रखना चाहिए। पश्चात् करना उपरोक्तानुसार खुराक शुरू चाहिए। जिससमय प्रकृति अपना | संग्रहणी में शरीर को पूर्ण आराम की आवश्यकता है। इस रोग में आसन अथवा अन्य कोई व्यायाम नहीं करना चाहिए। | गर्म पानी खूब पीना चाहिए। कटिस्नान, हलका सूर्य स्नान लेना चाहिए। शरीर ठंडा मालूम हो तो सूखा मालिश करो। अधिक दस्तों के कारण यदि रोगी अशक्त होता दिखाई दे तो किसी अनुभवी निसर्गोपचारक की सलाह लेना चाहिए। डॉक्टर के और |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-------------------------------|---|--|---|
| <p>अजीर्ण Indigestion</p> | <p>कार्य कर रही हो उस समय होशियारी नहीं बतलाना चाहिए। दवा इत्यादि के उपचार से प्रकृति के कार्य में अड़ंगा लगाना ठीक नहीं है। इस रोग का मुख्य कारण ही खुराक है। अयोग्य आहार, विषम आहार और अति आहार से अजीर्ण होता है। अजीर्ण के समय भोजन में एकदम फेरफार कर देना चाहिए। भोजन बिलकुल कम और सादा होना चाहिए। सख्त अजीर्ण में पहले तीन दिन तक उपवास, फिर तीन दिन तक फलाहार —इसप्रकार उपवास और फलहार</p> | <p>शीर्षासन, सर्वांगसन, चक्रासन, सर्पासन, धनु-रासन करने से लाभ होता है। मथूरासन, मत्स्येन्द्रासन, वृश्चिकासन और हलासन से एकदम लाभ मालूम होता है।</p> | <p>अड़ंगे से दूर रहकर धैर्य और शांतिपूर्वक काम लो। मिष्ट की गदही पेट पर रखना चाहिए। एक दिन के अंतर से पुनिमा लेना चाहिए। पेट का मालिश तथा सारे शरीर पर सूखा मालिश प्रतिदिन करो। सप्ताह में एकवार विलायती नमक का स्नान लो।</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गवर्णन |
|--|--|--|---------------|
| अग्निमांश Loss of appetite, Dyspepsia | <p>कार्यक्रम २-३ सप्ताह तक चालू रखो। बीच-बीच में दूध लिया जा सकता है।</p> <p>इस रोग के लिये सुर्वण समय लिख रखो : "भूख के बिना मत खाओ; जबतक सचची भूख जागृत न हो तब तक उपवास करो।" आजकल खाना अच्छा नहीं लगता—ऐसा कहकर स्वादिष्ट वस्तुएँ बनाकर खाने वाले याद रखें कि—पेट का भोजन की अपेक्षा आराम की अधिक आवश्यकता है। पानी में निबू निचोड़कर खूब पियाँ और उपवास चालू रखो।</p> | <p>अजीर्ण में बतलाए करना</p> <p>हुए आसन चाहिए।</p> | अजीर्ण अनुसार |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-------------------------------|--|--|---|
| अतिस्त्राव Menorrh- gia | मासिक धर्म होते ही उपवास प्रारम्भ करो। जबतक स्त्राव चालू रहे तबतक उपवास चालू रखो। उपवास के बाद दूध, मट्ठा, फल, मक्खन और शाक-भाजी का सेवन करना चाहिए। | इस रोग में अर्धमस्ये- न्द्रासन, मयूरासन और चक्रासन लाभदायक हैं। इनके अतिरिक्त पीडिता- तंत्र में बतलाये हुए आसन करना चाहिए। मासिकधर्म के दिनों में आसन मत करो। | रोगी को सीटजूबाज देना चाहिए। सीटजूबाज में पानी ठंडान लेकर ११०° ११५ फेरनहाइट गर्म लो। गुह्य-स्थान में उत्तेजक द्रव्य लेना चाहिए। करोड़ का मालिश, सूखा मालिश और एनिमा चालू रखना चाहिए। कोमल सूर्यस्नान भी करना चाहिए। |
| अम्लता Acidity | द्विदल, मौसादि खुराक छोड़ देना चाहिए; क्योंकि ऐसी खुराक से अम्लता पैदा होती है। अम्लता से | मत्स्यासन, त्रिकोणासन, अर्धमस्येन्द्रासन, शीर्षासन, | पेट का मालिश करना चाहिए। आँतों को एनिमा द्वारा साफ रखना चाहिए। |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-------------|---|---|---|
| वायु Gas | बीमारी आती है। और बीमारी में अम्लता उपस्थित रहती है। सेम की दाल जैसे द्विदल के शौकीन इस बात को नोट कर लें—ऐसा सेरा निवेदन है। खुराक में ८० टका प्रतिअम्लता और २० टका अम्लता होना चाहिए। फलों से अम्लता उत्पन्न होती है। यह मान्यता भूतयुक्त है। फलों का असर शरीर में प्रतिअम्लतारूप में होता है। निम्बू और नरियल का पानी इस रोग में खूब लेना चाहिए। | चक्रासन, धनुरासन और पवनमुक्तासन करना चाहिए। | पेट पर मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। रात्रि को सोने से पूर्व हिपबाथ और सवेरे कटिस्नान अवश्य लें। सप्ताह में दो बार इप्सम सोल्ट का स्नान लेना न मूलें। |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|--------------------|---------------------------------------|-----|-------------|
| अरुचि Anorexy | अजीर्ण अनुसार | | |
| अनियमित स्त्राव | अतिस्त्राव की तरह इलाज करना चाहिए। | | |

ॐ अतुच्छाव सम्बन्धी रोगों में इन बातों का ध्यान रखें:—(१) इसप्रकार के रोगों का कारण कृत्रिम जीवन है। प्राकृतिक जीवन बिताने वाली ग्रामीण स्त्रियों को जनन-अवयवों के रोग शायद ही होते हैं। प्राकृतिक जीवन जीने से ऐसे रोग नहीं आ सकते। (२) बैठाई जीवन छोड़कर गृहकार्यों द्वारा शारीरिक परिश्रम करके शरीर को निरोगी रखना चाहिए। (३) मासिकधर्म के समय महीनेभर का कार्य सिर पर नहीं लेना चाहिए। उस समय शारीरिक एवं मानसिक आराम की अनिवार्य आवश्यकता है। (४) आजकल विषय-वासना का रोग बढ़ रहा है। अति सम्भोग के कारण स्त्री-जाति कुश, रोगी और तपेदिक के मरीज की तरह दिखाई देती है। मासिकधर्म के समय भी कामेच्छा शांत नहीं रहती; इसका परिणाम भी स्त्रियों को ही भोगना पड़ता है।

(२३६)

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|---------------------|--|---|--|
| अनिद्रा Insomnid | यह कोई स्वतंत्र रोग नहीं है; परन्तु अन्य रोगों के परिणामस्वरूप उपस्थित होता है। दिन में एकबार सादा भोजन करना चाहिए। भोजन में दलवाले फल, हरे शाक-भाजी और नरियल के पानी को स्थान देना चाहिए। | शीर्षासन और सर्वांगसन से अवश्य लाभ होता है। शवासन की स्थिति में ही नींद आने लगेगी। आसनों के साथ गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए। | सोते समय गर्म जल से स्नान करना चाहिए। पैरों को राईवाले गर्म पानी से धोएँ और पैरों के तलवों का कैसे या तबै की कटोरी से मालिश करें। सवेरे हरे घास पर नंगे पैरों चले। धूप में सिर पर गीला तौलिया रखकर फिरे। |
| खाँसी Cough | पहले तीन दिन तक फलाहार करके चौथे दिन सम्पूर्ण उपवास करें। फिर तीन दिन फल-चिकित्सा का कार्यक्रम रखें। बाद में तेलयुक्त, | हलासन, सर्वांगसन, मरस्यासन और शीर्षासन खाँसी में लाभदायक हैं। | ठंडे पानी का एक घूंट मुँह में लेकर उसे गले तक पहुँचाएँ। पानी गले में जा कर गर्म हो जाए |

(२३६)

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|---|--|---|---|
| तले हुए, बासी और कृत्रिम खुराक से सावधान रहें। शुद्ध शहद, निठू और पानी का उपयोग करना चाहिए। | कि उसे बाहर निकाल दें। पेट में चला जाए तो भी कोई हानि नहीं है। इस क्रिया से कफ ढीला पड़ता है। आवश्यकतानुसार यह क्रिया बढ़ाएँ। गले के अग्रभाग में मिट्टी की गद्दी बाँधे। यदि शरीर कमजोर हो तो गले को किटली से भाप दें। | मथूरासन, पश्चिमोत्तानासन, शीर्षासन और मत्स्येन्द्रासन करना चाहिए। | पेट पर ठंडे और गर्म पानी के पाँते बारम्बार रखें। यदि दर्द असह्य हो रहा हो तो दर्दवाले |
| उदरशूल Colic | पहले शक्ति अनुसार उपवास अंरके बाद में फल-चिकित्सा प्रारम्भ करें। | | |

(२५५)

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|--------------------------|--|--|---|
| कर्मज्वर Constipation | <p>रेसे वाले, हरे शाक-भाजी, चोकर वाली गेहूँ की रोटी, निब्बू, पपीता का खूब उपयोग करना चाहिए। खुराक के प्रयोग इसप्रकार करें :—</p> <p>(१) गर्म दूध में घी डालकर पीयें।</p> <p>(२) गर्म पानी में निब्बू निचोड़कर पीयें। (३) रात को दूध में अंजीर भिगोकर, सवेरे वह दूध गर्म करके पीएँ, और अंजीर भी खा जाएँ।</p> <p>(४) कभी-कभी रोटियों में घी के बदले केस्टर ऑइल का मोन डालें।</p> | <p>इस रोग में पेट सम्बन्धी आसनों से लाभ होता है; इसलिये परिच-मोत्तानासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, त्रिकोणासन, मयूरासन इत्यादि आसन नियमित करना चाहिए।</p> | <p>स्थान पर बाष्पस्नान कराएँ। बाष्पस्नान के बाद कटिस्नान कराएँ।</p> <p>पहले दो से तीन दिन तक उपवास करें। प्रारम्भ में एनिसा का खूब उपयोग करना चाहिए। ताँबे के लोटे में रखा हुआ पानी प्रातःकाल उठकर पीने से लाभ होता है। पेडू पर काली मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। सवेरे नाक द्वारा पानी पीने से कर्मज्वर</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-----|--|-----|--|
| | <p>(५) रात को भिगोकर रखी हुई द्राक्ष सवेरे पानी सहित चबा-चबाकर पी लेना चाहिए।</p> <p>(६) दमाटर का सूप, निम्बू निचोड़कर एक ग्लास सवेरे पीना चाहिए।</p> <p>(७) प्रजीवक बी की कमी के कारण कठिन्नयत होती है; इसलिये बी प्रजीवक वाले पदार्थों का भोजन में समावेश करें। नासपाती, अनार, मोसंबी और निम्बू के रस का हो सके उतना उपयोग करना चाहिए।</p> | | <p>दूर हाती है। दृष्टी जाने की आदत नियमित रखें। प्रारम्भ में बाँये हाथ की बिचली औंगली गुदा में डालकर सूखे मल को बाहर निकाल देना चाहिए। इस क्रिया को गणेशत्रिया कहते हैं। जुलाब की दवा, आयोद्य आहार, वीर्यनाश, मानसिक उद्वेग, बैठाडू जीवन, इत्यादि कठिन्नयत के कारण हैं। यह कारण उपस्थित न हों इसका ध्यान रखें।</p> |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

(२४०)

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|---|---|--|---|
| <p>प्रीडितार्तव Dysmen- orrhoea</p> | <p>मासिकधर्म का प्रारम्भ होते ही उप- वास प्रारम्भ करना चाहिए। इन दिनों में खूब गर्म और ठंडा पानी पीना चाहिए। अपैस्टिक खुराक से यह पीड़ा होती है। खुराक सादा और नियमांनु- सार लेना चाहिए। द्विदब्, घी, तेल जैसे भारी आहार की आदत छोड़ दें।</p> | <p>पश्चिमोत्तानासन, जानु-शिरासन, मुजंगा- सन, धनुरासन, त्रिको- णासन, और हलासन नियमित करें। यह रोग दूषित रक्त और अनि- यमित रक्तप्रमण से होता है, इसलिये शीर्षासन और सर्वांगा- सन आवश्यक करें। सवेरे शाम को उत्तानपादासन-</p> | <p>कटिस्नान से कटिज्वर अवश्य दूर हो जाती है। गर्म राई के पानी से कटिस्नान करना चाहिए। पेड़ और गुह्यस्थान में गर्म पानी के पेक्स रखना चाहिए। जाँघों पर राई का प्लाष्टर रखें। पैरों के तलवों को बराबर गर्म पानी का स्नान कराएँ। करोड़ का मालिश करें।</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|--------------------------------|--|---|---|
| <p>कमर का दर्द Lambago</p> | <p>कई बार यह रोग कब्जित के कारण होता है। कब्जित के रोग में बतलाए अनुसार खुराक के प्रयोग करना चाहिए। यदि हो सके तो एकाध सप्ताह फल-चिकित्सा करें। फल-चिकित्सा अच्छा काम देती है।</p> | <p>सन करना चाहिए। उपरोक्त आसन मासिक-धर्म के दिनों में नहीं करना चाहिए।</p> <p>चक्रासन, धनुरासन, मुजंगासन, शलभासन तथा पादहस्तासन करना चाहिए।</p> | <p>गर्म तथा ठंडे पानी के पेकस बारबार रखना चाहिए। दर्द वाले स्थान पर तेल का मालिश करना चाहिए। तेल का मालिश करने के पश्चात् दर्द वाले स्थान पर किटली से वाष्पस्नान देना</p> |

(२४२)

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-----------------------------------|--|---|--|
| कलेजे के रोग Liver Disorder | प्रारम्भ में तीन-चार उपवास करना चाहिए। पश्चात् एक सप्ताह तक फला-हार पर रहें। इस अरसे में और उसके बाद भी विषाक्त दवाओं से यकृत का रक्षण करें। | त्रिकोशासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन से अच्छा लाभ होता है। शीर्षासन और सर्वांगासन नियमित करना चाहिए। | चाहिए। बाष्पस्नान के पश्चात् रोगी को कमर पर कपड़ा लपेट कर लिटा देना चाहिए। दर्द वाले स्थान पर एक दिन के अंतर से पानी की गद्दी रखकर सूर्यस्नान लेना चाहिए। यदि यकृत के पास पीड़ा होती हो तब गर्म पट्टी बाँधें; और यदि पीड़ा न हो तो ठंडी पट्टी बाँधें। किसी होशियार मालिश करने वाले से सारे पेट और यकृत का मालिश |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|---|--|---|---|
| <p>किडनी का बिगाड़ Kidney Disease, Bright's Disease</p> | <p>किडनी के बिगाड़ में फल-चिकित्सा और दुग्धोपचार समान महत्त्व रखते हैं। रोगी और उपचारक को इन दिनों में से किसी एक की पसंदगी करके उपचार प्रारम्भ कर देना चाहिए।</p> | <p>शीर्षासन, अर्धसरस्येन्द्रासन, परिचमोत्तानासन, धनुरासन इत्यादि आसन लाभदायी हैं।</p> | <p>कराएँ। दिन में दो बार हिपचाथ लें। सवेरे घर्षण स्नान और सूखा मालिश करें।</p> <p>पेट पर गद्दी रखें। पेट के पूरे अवयवों का और करीवरज्जु का मालिश कराएँ। सवेरे सूखा मालिश करें। एनिमा का खूब उपयोग करना चाहिए। कटिस्नान लेना चाहिए। सप्ताह में दो बार विलायती नमक का स्नान भी लें।</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|---------------------------|---|--|---|
| <p>मुँहासे (Aene)</p> | <p>मानसिक उद्वेग, खून की खराबी, आँतों की शिथिलता और कृत्रिम आहार मुँहासों के मुख्य कारण हैं। तेजस्वी और आकर्षक मुँह बनाने के लिये दुग्धोपचार अत्यावश्यक है।</p> | <p>शीर्षासन, सर्वांगासन द्वारा रक्त शुद्ध होने से मुँहासों के रोग में लाभ होता है। जानु-शिरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, और उत्तानपादासन द्वारा पेटशुद्धि और देहशुद्धि होने से लाभ होता है।</p> | <p>चूत्ता (स्नो) और आटा लगाकर खूबसूरत बनने का प्रयत्न बिलकुल छोड़ देना। चादिए। सुन्दरता का जन्मस्थान स्वास्थ्य है। बाह्य साधनों द्वारा सौन्दर्यप्राप्ति का प्रयत्न दीमक लगे घर को रंग लगाने जैसा है। मुँह पर बादाम के तेल का मालिश करें। यदि हो सके तो दूध की</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|---------|--|---|---|
| दंत रोग | <p>दाँतों की तंदुरुस्ती के लिये चूने का चार (Calcium), और लौह (Iron)—दोनों की आवश्यकता है। फूलगोभी, बन्ध गोभी, मूलो; मोसंबी, केला, टमाटर इत्यादि में से चूने का चार मिलता है। हरी भाजियाँ, गाजर, आम, मुनक्का, किशमिस, अमरूद इत्यादि में लौह का चार होता है; इसलिये उपरोक्त पदार्थों को भोजन में स्थान देना चाहिए। सी. और डी. तत्वों की कमी से पायोरिया तथा अन्य दंत रोग हो</p> | <p>शीर्षासन और सर्वाङ्गसन से दाँत मजबूत और स्वस्थ रहते हैं।</p> | <p>मलाई छुपड़ें। निम्बू घिसें।—ऐसे सादा उपचार से मुँह से अकथ्य दूर हो जायेगा।</p> <p>दाँतों और जीभ पर निम्बू घिसना चाहिए; नियमित नमक के पानी के कुशले करें।</p> <p>पेट की खराबी से दाँत बिगड़े हों तो कटिस्तान लें।</p> |

(२४६)

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|--------------------------------|---|--|--|
| न्यूरेस्थेनिया Neurasthenia | <p>जाने हैं; इन्होंने इन तत्त्वों का भी भोजन में सामवेश करना चाहिए। निम्नानुसार खुराक के प्रयोग करना चाहिये—</p> <p>(१) सवेरे गन्ना चूसें। (२) भिगोये हुए गेहूँओं को अच्छीतरह चबाकर खाएँ। (३) काली तिल्ली सवेरे चबाएँ। (४) प्रतिदिन दूध और कंला लें। (५) बारबार संतरे का रस पीने से पायोरिया मिट जाता है।</p> <p>इस रोग में दुग्धोपचार से सफलता प्राप्त होती है। जो लोग दुग्धोपचार न कर सकते हों उन्हें</p> | <p>शीर्षासन से इस रोग में अवश्य लाभ होता है।</p> | <p>आँतों को साफ करने के लिये नियमित एनिमा लेना चाहिए। कठोड़ का</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|----------------------|---|--------------------------------|---|
| | फल-चिकित्सा और दुग्धोपचार का समन्वय करना चाहिए। | | स्नान (Spinal Bath) प्रतिदिन लें। एक दिन के अंतर से कटिस्नान लें। कोमल सूर्यस्नान प्रतिदिन लेना चाहिए। सवेरे ओस वाली हूब पर खुले पैरों चलें। प्रतिदिन सवेरे सूखा मालिश, सीद्दज्ञ बाथ और वर्षणस्नान करें। सप्ताह में एकवार विला-यती नमकका स्नान करें। |
| पांडुरोग (Anemia) | इस रोग में रोगी के शरीर में लोह की कमी होती है। हरे शाक-भाजी, | शरीर को अधिक श्रम न उठाना पड़े | रात को नियमित गर्म पानीकादूश लेना चाहिए। |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|----------------------|---|--|--|
| प्रदर Leucorrhoea | <p>फल और सूखे फलों में से लौह तत्त्व मिलता है। पालक की भाजी में अधिक मात्रा में लौह तत्त्व होता है। प्रथम सप्ताह में फल-चिकित्सा प्रारम्भ करना चाहिए। बाद में दूध, और फल-चिकित्सा का समन्वय करें। इस रोग में यदि दुग्धोपचार किया जाये तो शीघ्र लाभ होता है।</p> <p>प्रारम्भ में दो-तीन दिन तक उपवास करें। पश्चात् एकाध सप्ताह तक फल-चिकित्सा चालू रखें। फिर दो-तीन उपवास करें। बाद में दो सप्ताह तक दुग्धोपचार और फलोपचार एकसाथ करें।</p> | <p>इस बात की सावधानी रखना चाहिए।</p> <p>शलभासन, धनुरासन, सुजंगासन इत्यादि औघे लेटकर किये जाने वाले आसन करना चाहिए। उत्तानपादासन और</p> | <p>सप्ताह में एकवार विनायती नमक का स्नान लें। वर्षणस्नान, सूखा मालिश और कोमल सूर्यस्नान करना चाहिए। एक दिन के अन्तर से कटिस्नान लें।</p> <p>जब तक औंते गति-शील न बनें तब तक नियमित प्रतिदिन सवेरे मालिश, सीट्-जबाथ और घर्षस्नान लें। करोड़ का मालिश कराएँ। विनायती नमक</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|--|---|--|--|
| <p>प्रमेह (शुगु गिरना) Albumuria</p> | <p>इस रोग में मूत्र के साथ वीर्य जैसा चिकना पदार्थ निकलता है। इस रोग को यदि एक प्रकार का लय कहा जाये तो कोई अत्युक्ति नहीं होगी। शरीर में कृत्रिम गर्मी उत्पन्न करने वाला आहार छोड़ देना चाहिए। दुग्धोपचार से इस रोग में लाभ होता है।</p> | <p>चक्रासन नियमित करें।</p> <p>अर्थ मत्स्येन्द्रासन, पादांगुष्ठान, पद्मासन, जानु-शिरासन अवश्य करना चाहिए। इन आसनों से वीर्य में स्थिरता और गाढ़ापन आता है। शीर्षासन प्रतिदिन करें। रात को शवासन करना चाहिए।</p> <p>सर्वांगासन, शीर्षासन तथा गहरे श्वासो-</p> | <p>का स्नान भी करना चाहिए।</p> <p>हरसमय गीला लैंगोट पहिने रखें। लैंगोट पर घंटे-घंटे में ठंडा पानी छिड़कते रहें। रात को पेट पर मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। एक दिन सीटजूबाथ लें।</p> <p>सवेरे जलनेति करें। जलनेति अर्थात् कुण्ड का</p> |
| <p>श्वेतस (Ozoena)</p> | <p>पहले दो-तीन उपवास करना चाहिए। पश्चात् एक सप्ताह तक</p> | | |

(२५०)

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|------------------------|---|--|--|
| | फल-चिकित्सा करें। खुराक का प्रयोग कञ्जित में बतलाए अनुसार करें। | उष्वास का व्यायाम करना चाहिए। | ताज़ा पानी नाकद्वारा पीने की क्रिया। दोपहर को सूतनेति करें। मोमवाली सूत की पतली डोरी को नाक में से डालकर मुँह से निकालने की क्रिया को सूतनेति कहा जाता है। यह दोनों क्रियाएँ किसी योगी के पास सीख लेना चाहिए। नाक में भाप लें और गले पर मिट्टी की गद्दी रखें। सबेरे गागर के ठण्डे जल से जननेन्द्रिय पर |
| वीर्यस्राव Emission | पेट में खराबी हो तो दो-तीन उपवास कर लेना चाहिए। उपवास- | अर्ध मत्स्येन्द्रासन, सर्वांगासन, पादांगु- | |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-----|---|---|--|
| | <p>काल में गर्म पानी में दो-तीन खट्टे निब्बू लेना चाहिए। खुराक में से गर्म-मसालेदार-चरपरे-खट्टे और भारी पदार्थों को निकाल देना चाहिए। कुछ दिनों तक सिर्फ दूध और फलों पर रहें।</p> | <p>ठ्ठासन तथा मयूरासन करना चाहिए। मानसिक स्थिति दृढ़ बनाने के लिये शवासन करें। शीर्षासन प्रतिदिन करते रहें।</p> | <p>पाँच से दस मिनट तक धार करें। रात्रि को भी यह क्रिया करना चाहिए। खूब ठण्डे पानी का सीट्जबाथ लें और गुह्यस्थान पर ठण्डे पानी की गद्दी रखकर लैंगोट बाँध रखें। कब्जियत का इलाज करें हस्त-मैथुन, विषय-वासना और अत्यन्त शारीरिक तथा मानसिक श्रम छोड़ दें। सोने से पूर्व गरदनके पीछे ठण्डे पानी की धार</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-------------------------------------|---|---|---|
| हृत्ती के दोष Spleen Disorder | यकृत की भाँति इलाज करें । पपीते का खूब उपयोग करना चाहिए । | | करें । हाथ-पैरों को ठण्डे पानी से धोएँ । उत्थ मनोबल, योग्य आहार और नैसर्गिक विहार से रोग नहीं होते । |
| मानसिक श्रम, बैथनी, उदासी | ऐसे रोग मानसिक होते हैं । वर्तमान में मानव-जीवन में से हास्य उल्लास और शान्ति का हास हो | इस रोग में शवा- सन बहुत अच्छा है । स्वच्छ खुली वायु में | गरदन के पीछे भागर के खूब ठण्डे पानी की धार करें । पानी डालने |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|--------------------|--|---|--|
| | <p>गया है। कईबार कब्जियत के कारण उपरोक्त मानसिक परिस्थिति हो जाती है; इसलिये कब्जियत का उपाय करना चाहिए। खुराक विलकुल हलकी और सादा लें। हो सके तो एक ही बार भोजन करें।</p> | <p>घूमना चाहिए; गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए; और हो सके तो कोई खेल खेलना चाहिए।</p> | <p>की क्रिया २ से ३ मिनट तक चालू रखना चाहिए। यह प्रयोग सादा होने पर भी अति लाभदायक है। बुद्धिजीवी, व्यापारी, भावनाशील व्यक्ति यह प्रयोग करके अनुभव लें। एक से दो औंस जितना केस्टर ऑइल डालकर प्रतिदिन साधारण गर्म पानी का पुनिमा लेना चाहिए। सङ्गत मरोड़ के समय</p> |
| पेचिस Dysentery | <p>पहले तीन दिन तक उपवास करना चाहिए। परचाट् चार दिन तक फल-चिकरसा का आहार लें। अन्त में दुग्धोपचार की भाँति मछे का उपचार प्रारम्भ करें। पुराने चावल और साबुदाने की</p> | <p>इस रोग में आसन अथवा किस प्रकार का व्यायाम नहीं करना चाहिए।</p> | |

| रोग | खुराक | आसन | सिर्गोपचार |
|--------------------|---|--|---|
| मेद रोग Obesity | <p>मूँग का पानी, इत्यादि खुराक में पथ्य है।</p> <p>इस रोग का ठेका मुख्यतः सेठों और श्रीमंतों का है। इसके कारण भी उन लोगों को मालूम है। खुराक में से स्टार्च और अति पौष्टिक पदार्थ निकाल देना चाहिए। प्रारम्भ में उपवास द्वारा देहशुद्धि कर लेना चाहिए। पश्चात् मूँग के पानी का प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए। यह प्रयोग लगभग दूध के प्रयोग से मिलता-जुलता है। इस प्रयोग में दूध के बदले मूँग को उबालकर मात्र उसके पानी का उपयोग करना</p> | <p>पेट की चरबी कम करने के लिये उत्तान-पादासन, जानुशिरासन और पश्चिमोत्तानासन करें। पेट के दोनों ओर की चरबी कम करने के लिये त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन करें। इस प्रकार नियमित भिन्न भिन्न आसन करना चाहिए।</p> | <p>गर्म ठंडे पानी के पोते रखें। कटिस्नान लें।</p> <p>मालिश करने से चरबी जल्दी दूर होती है। यदि कठिनुयत हो तो उसका उपचार करना चाहिए।</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-------------------------|---|--|--|
| | <p>चाहिए। इसके साथ अन्य कोई खुराक नहीं लेना चाहिए। यह प्रयोग २ से ४ सप्ताह तक बढ़ाएँ।</p> | <p>किसी भी रूप में शारीरिक परिश्रम करते रहें। जीभ की लोखुपता से सदा दूर रहें। वैठाडू जीवन से बचना चाहिए।</p> | <p>उपवास-काल में एनिमा का उपयोग करना चाहिए। राई-वाले गर्म पानी में पैर डुबा रखें। मस्तक और नौने दुखते हों तो उन भागों को बाष्पस्नान देना चाहिए। नाक को भी बाष्पस्नान दें। सवेरे जलनेति</p> |
| <p>जुकाम Coryza</p> | <p>यह कोई स्वतंत्र रोग नहीं है; किन्तु शारीरिक अव्यवस्था बतलाने वाला खतरे का चिराग है। भय दूर किए बिना इस चिराग को बुझा देने की कोशिश करने वाला भयंकर रोगों को आमंत्रण देता है। दवाओं द्वारा जुकाम को न दबाकर उसका सच्चा कारण ढूँढ़कर उसे दूर करने का प्रयत्न</p> | <p>शीर्षासन और सर्वाङ्ग आसन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त पेट सम्बन्धी आसन करें।</p> | |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|--|--|--|---|
| सामान्य कमजोरी Debility General | <p>करना चाहिए। जुकाम के प्रारम्भ में उपवास करें; हल्की-सादी खुराक लें; कुछ दिन तक फलाहार करें। पेट को साफ रखने के लिये कब्जियत में बतलाए हुए खुराक के प्रयोग करें।</p> <p>निदान में गोते खाने वाले डॉक्टरों का यह एक प्रिय और सुप्रसिद्ध निदान है। चूँकि, रोग में कमजोरी होती है, और कमजोरी से कोई भी रोग होता है। भारी खुराक का त्याग करके सादा और हलका आहार लेना चाहिए। हरे शाक-भाजी, फलों का रस और चोकर वाले आटे का उपयोग करें।</p> | <p>इस शिकायत में आसनों से खूब लाभ होता है। शीर्षासन, सर्वांगासन से रक्तअणु की क्रिया सुधरती है। उत्तानपादासन, त्रिकोणासन से आँतों के कार्य को वेग मिलता है। पश्चिमोत्तासन,</p> | <p>और शाम को सूत-नेति की क्रिया करें।</p> <p>सूखा मालिश, घर्षणस्नान और कोमल सूर्यस्नान अवश्य करें। रात्रि को सोने से पहले करोड़स्नान लें। सवेरे उत्तेजक स्नान (Stimulating Bath) लेना चाहिए। यह स्नान</p> |

| रोग | खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|-----|-------|---|--|
| | | <p>शलभासन और जानु- शिरासन से पेट के समस्त अयवों को व्यायाम मिलता है। इस रोग में सभी आसनों का समावेश करें। गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए। प्रातःकाल हरी दूब पर गहरे श्वासो- च्छ्वास की क्रिया करते हुए टहलें।</p> | <p>लेने की रीति ऐसी है कि—गर्म और ठंडे पानी के दर्शन रखकर क्रमानुसार गर्म ठंडे पानी का स्नान करें।</p> |

(२५)

| रोग | सुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|---------------------------------|---|---|--|
| <p>हिस्टीरिया: Hysteria</p> | <p>पहले कुछ दिनों तक उपवास करके शरीर के विजातीय द्रव्यों (Foreign materials) का निर्यात करें; पश्चात् दुग्धोपचार प्रारम्भ करें। इस रोग में दुग्धोपचार से सफलता प्राप्त होती है।</p> | <p>शीर्षासन और सर्वो- गासन से अच्छा लाभ होता है। प्रातः और सायंकाल श्वासन करें। मन की शक्ति बढ़ाएँ।</p> | <p>यदि हो सके तो तलुए के ऊपर के बालों को हटाकर वहाँ मिट्टी की गद्दी रखें। गद्दी पर बारबार पानी छिड़कते रहें। कञ्जित का उपाय अवश्य करें। आँतों की शुद्धि के लिये पूनिमा लें। प्रतिदिन सवेरे घर्षण-स्तन (Peace meal cold bath), सूखा मालिश और कोमल</p> |

(२२२)

बवासीर Piles

रोग

खुराक

आसन

निसर्गोपचार

बवासीर के लिये सूरन उत्तम माना जाता है। दूध, सूरन, मट्ठा और बारहमासी की भाजी—इतनी वस्तुएँ भोजन में विशेष लें। कब्जियत के प्रयोग करें। इस रोग का मुख्य कारण कब्जियत ही है।

आँतों को सशक्त बनाने और मल को वेग देने के लिये उत्तमपादासन, पादहस्तासन, पवनमुक्तासन, सर्पासन, और शलभासन करना चाहिए। बवासीर के रोगी को शीर्षासन, सर्वांगासन और वृक्षासन अधिक

सूर्यस्नान लें। सप्ताह में दो बार विलायती नमक का स्नान करें; कंगोड़ का मालिश कराएँ। पेट पर गद्दी रखें। कटिस्नान तथा कंगोड़ का स्नान (Spinal Bath) लें। एनिमा का उपयोग करें। पेडू पर गद्दी रखें। गुदा-मार्ग में नीम की धूनी लें। नियमित कटिस्नान करें। सप्ताह में

| खुराक | आसन | निसर्गोपचार |
|--|--|--|
| <p>प्रथम सीढ़ी से ही रोगी को प्रकृति की शरण में जाना चाहिए। विटामिन डी. वाली खुराक खूब लें। पहले सप्ताह में फलों का रस और नरियल का पानी अच्छी तरह पियें। बीच-बीच में शक्तिअनुसार उपवास करना चाहिए।</p> | <p>प्रमाण में करना चाहिए।</p> <p>शीर्षासन, सर्वंगासन और शवासन नियमित करें। गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम स्वच्छ ताजी हवा में टहलते हुए तथा एक स्थान पर बैठकर करें।</p> | <p>एकबार विलायती नमक का स्नान भी लेना चाहिए।</p> <p>प्रारम्भ से ही द्विप-बाथ लेना चाहिए। बारबार कोमल सूर्य-स्नान लें; किसी अनुभववी से मालिश कराएँ। आँतों को स्वच्छ रखने के लिये एनिमा का उपयोग करें। प्रतिदिन घर्षण-स्नान तथा सूखा मालिश करें।</p> |

पंचम खण्ड



पाठकों के साथ—साथ....

- १ आसनों से लाभ नहीं हुआ ।
- २ आसन कितने और कहाँ तक ?
- ३ आसन और स्नायु-विकास
- ४ आसन और भारी व्यायाम ।
- ५ व्यक्ति और व्यायाम ।
- ६ कामशास्त्र के आसन ।
- ७ चरबी के शाप से मुक्ति ।
- ८ योग के आसन ।
- ९ आसनों से सावधान रहो ।
- १० आसन करने से तबियत बिगड़ी ।
- ११ आसनों की क्या आवश्यकता है ।
- १२ तुम मुझे आरोग्य दो, मैं तुम्हें धन दूंगा ।
- १३ क्षय रोग में व्यायाम ।
- १४ ठण्डे हाथ-पैरों का उपाय ।



पाठकों के साथ-साथ...

['ग्रामन-चिकित्सा' के पाठकों को पुस्तक का अध्ययन करने के पश्चात् अपनी उल्लेखन रूप से कुछ प्रश्न उठे हैं। उनमें से कुछ महत्त्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर पाठकों की जानकारी के लिये यहाँ दिये जा रहे हैं।]

(प्रश्न-१) आसनों से लाभ नहीं हुआ

'मैं बहुत दिनों से आसन का व्यायाम करता हूँ, तथापि कोई लाभ मालूम नहीं होता। आसनों पर मुझे श्रद्धा है; मैंने व्यायाम-शास्त्र और आरोग्य-शास्त्र का अभ्यास किया है। क्या आप बता सकेंगे कि आसनों के सम्बन्ध में मुझे क्या करना चाहिए ?'

आसनों का व्यायाम सात्विक व्यायाम माना जाता है। दूसरी व्यायाम पद्धतियों से निराश हुए; और कभी-कभी आरोग्य तथा शरीर को बिगाड़ लेने वाले युवक आसनों द्वारा पुनः आरोग्य और शक्ति प्राप्त कर लेते हैं। तुम्हें आसनों से लाभ नहीं हुआ इसके लिये तुम स्वयं ही जवाबदार होना चाहिए।

शक्ति उपरान्त आसन करने से

लाभ के बदले हानि होती है। शक्ति और जीवनशक्ति की बलि देकर आसन नहीं होना चाहिए। आसनों के साथ थोड़े गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम, पेट सम्बन्धी व्यायाम तथा सूर्यनमस्कार भी बार-बार करते रहने में व्यायाम में विविधता आती है और रसप्रद बना रहता है।

आसन और आहार:—का समन्वय होना चाहिए। शरीरयंत्र को शुद्ध और सात्विक आहार की आवश्यकता है। आसनों के प्रमाण में दूध, फल, हरे शाक-भाजी का प्रतिदिन अच्छी तरह उपयोग करना चाहिए।

आसनों का अभ्यास:—बराबर न होने से भी निराश होना पड़ता है। चाहे जिसप्रकार, चाहे जहाँ, चाहे जब आसन करने से कोई लाभ नहीं होता। आसन एक कला है; शास्त्र है; इसका पूर्ण ज्ञान और समझपूर्वक का उपयोग अत्यन्त आवश्यक है।

भारी और अशास्त्रीय व्यायाम:—के साथ यदि आसन किए जाएँ तो आसनों का लाभ मालूम नहीं होता। भारी व्यायाम करने वाले को आसन नहीं करना चाहिए—ऐसे मेरे कहने का तात्पर्य नहीं है; परन्तु दोनों का बुद्धिपूर्वक समन्वय अत्यन्त आवश्यक है।

आसनों की पसंदगी:—भी महत्वपूर्ण प्रश्न है। कुछ लोगों को अमुक आसन अनुकूल आते हैं तो दूसरों के लिये वही आसन प्रतिकूल होते हैं। प्रत्येक साधक को स्वयं अनुभव करके आसनों की पसन्दगी करना चाहिए। सभी व्यक्तियों की दिनचर्या, शरीर-रचना, आहार और आराम एक-से नहीं होते; इसलिये सबको सब आसन कार्यकारी नहीं होते। विवाहित व्यक्ति को सिद्धासन कार्यकारी नहीं है, और ब्रह्मचारियों को यह आसन आशीर्वाद समान होता है। कहने का तात्पर्य यह है कि—मन की शांति, श्रद्धा, नियमितता, सदाचारी जीवन इत्यादि से आसनों के व्यायाम का अपूर्व लाभ प्राप्त हो सकता है।

(प्रश्न-२) आसन करने और कहाँ तक ?

आसन तो अनेक हैं; उनमें कौन-कौन-से आसन करना चाहिए? यदि आसन ही करना हों तो कितने समय तक किये जाएँ ?

आसन तो अनेक हैं; लेकिन उनमें उपयोगी और सुसाध्य बहुत कम हैं। 'आसन-चिकित्सा' में बतलाए हुए आसन आप कर

सकते हैं। आसनों का व्यायाम आधे से एक घण्टा तक किया जा सकता है। वह इसप्रकार:—

१० मिनट शीर्षासन, ५ मिनट सर्वांगासन, ३ मिनट हलासन, २ मिनट जानुशिरासन, २ मिनट उत्तानपादासन, २ मिनट शवासन, २ मिनट धनुरासन, ३ मिनट चक्रासन, १ मिनट मुजंगासन, १ मिनट शलभासन, ३ मिनट पद्मासन, २ मिनट मत्स्यासन, ४ मिनट उड्डयन, नौलि, ५ मिनट श्वासेच्छ्वास का व्यायाम, ५ मिनट सूर्य-नमस्कार, ५ मिनट पेट के व्यायाम, ५ मिनट सूखा मालिश। आध घण्टा करने के लिये उपरोक्त सभी आसनों का समय आधा कर देना चाहिए।

उपयुक्त जानकारी केवल मार्गदर्शन के लिये दी है। प्रत्येक साधक इसमें अपनी अनुकूलतानुसार परिवर्तन कर सकता है।

(प्रश्न-३) आसन और स्नायु-विकास

आसन करने से शरीर स्नायुबद्ध बन सकता है ?

नहीं; नहीं: बन सकता। जिस व्यायाम से स्नायुओं पर दबाव पड़े, वही व्यायाम स्नायुओं का विकास कर सकता है। आसनों से स्नायु दबते ही नहीं किन्तु खिंचते हैं। इसीलिये आसनों के व्यायाम को खींचातानी का व्यायाम कहा जाता है। आसनों में स्नायुओं पर अयोग्य दबाव या कोषों के मृत्यु-प्रमाण में अयोग्य वृद्धि नहीं होती। स्नायुओं में वृद्धि होने के बदले वे सुदौल, कोमल और आंतरिक रीति से दृढ़ बनते हैं और उनकी कार्यशक्ति में वृद्धि होती है।

[प्रश्न-४] आसन और भारी व्यायाम

‘आसन करने वालों को भारी व्यायाम की आवश्यकता है या नहीं?’
आप व्यायाम किसलिये करते हैं—इस प्रश्न के उत्तर

पर आप के प्रश्न का आधार है। यदि आपका आदर्श राममूर्ति या सॅन्डो जैसा आदर्श शरीर बनाने का है तो आपको भारी व्यायाम अवश्य करना चाहिए। वेट लिफ्टिंग, दण्ड-बैठक, कुश्ती इत्यादि भारी व्यायामों से शरीर के स्नायुओं का विकास होता है; ताकत और वज़न बढ़ता है। आसनों का प्रभाव शरीर के जीवत अवयवों, कोषों, तथा शिराओं आदि पर पड़ता है। मज्जातंत्र, रक्ता-भिसरणतंत्र, श्वासोच्छ्वासतंत्र में शुभ परिवर्तन होते हैं। यदि आपका आदर्श मात्र उत्तम आरोग्य प्राप्त करना है तो आसन अवश्य करें। यदि सच पूछा जाये तो उपरोक्त दोनों व्यायाम-पद्धतियाँ एक-दूसरे की पूरक हैं। दोनों पद्धतियों का बुद्धिपूर्वक समन्वय करने से स्वास्थ्य, शक्ति और शारीरिक सौन्दर्य की प्राप्ति होती है।

(प्रश्न-५) व्यक्ति और व्यायाम

आप लिखते हैं कि आसन आवालवृद्ध सभी को अनुकूल आते हैं; तो क्या बालक, वृद्ध और रोगिष्ठ व्यक्ति—सभी को अनुकूल हो सकते हैं? इस से लाभ के बदले हानि नहीं होगी?

आपका संशय योग्य है। आसन सात्विक व्यायाम है। यदि विवेकबुद्धिपूर्वक आसन किये जाएँ तो किन्हीं भी संयोगों में हानि नहीं होती। सर्व प्रथम हम बालकों के लिये आसनों के व्यायाम पर विचार करें।

स्त्री और बालक के शरीर में बहुत साम्य होता है। अयोग्य और भारी व्यायाम बालकों के विकास में बाधक होता है। मानस-शास्त्र की दृष्टि से भी ऐसा व्यायाम अत्यन्त अनिष्टकारी है। तमाशा देखने के लिये बालकों से मलमल कुश्ती इत्यादि भारी व्यायाम कराने वाले शिक्षक बालकों के जीवन के शत्रु हैं। बालक स्वाभाविक ही खेल-कूदप्रिय होते हैं। दौड़ना, पेड़ पर चढ़ना, कुछाँटे

खाना—इत्यादि प्रवृत्तियों द्वारा बालकों को पर्याप्त व्यायाम मिल जाता है। इसके उपरान्त बालकों के योग्य विकास और स्वास्थ्य के लिये पद्धतिसर व्यायाम की आवश्यकता है और वैसा पद्धतिसर तथा शास्त्रीय व्यायाम एक मात्र आसन ही है।

बालकों के व्यायाम के नियम :—की चर्चा करने से आसनों का महत्त्व समझ में आयेगा।

(१) शरीर के बड़े स्नायुओं के व्यायाम (Big Muscles activity) द्वारा बालकों का विकास योग्य रीति से होता है। बड़े स्नायुओं के उपयोग द्वारा ज्ञानतंतु और स्नायुओं का सहकार लिया जा सकता है। आसनों का व्यायाम बड़े स्नायुओं के विकास के लिये अद्वितीय है।

(२) बालकों के शरीर की योग्य अंगस्थिति (Posture) स्वास्थ्य और शरीर विकास के लिये महत्त्वपूर्ण है। झुककर बैठने, चलने, और खड़े रहने की आदत से शरीर बेड़ौल, बुद्धि कुण्ठित और शरीर के आंतरिक अवयव भ्रष्ट हो जाते हैं। युवकों की कम ऊँचाई, अयोग्य वजन, चेतनहीन जीवन वचपन में शरीर को योग्य स्थिति में न रखने का परिणाम है। धनुरासन, चक्रासन, इत्यादि द्वारा करोडरज्जु तथा पेट के स्नायुओं पर दबाव और खिंचाव पड़ने से बालकों को स्वाभाविक ही शरीर को सीधा और योग्य स्थिति में रखने की आदत पड़ जाती है।

(३) बालकों का मल-विसर्जन कार्य मज्जीभाँति होना चाहिए। मल विसर्जन के अवयव—आँतें, फेफड़े, त्वचा, मूत्रपिण्ड—योग्य स्थिति में होने चाहिए। यह कार्य आसनों द्वारा सिद्ध हो सकता है।

संक्षेप में—हमें बालकों को मजबूत, स्वस्थ, अकड़, जीवन-संग्राम में दृढ़तापूर्वक लड़ने वाला, सुविचारी और योग्य चारित्रवान बनाना।

चाहिए। यह कार्य बौद्धिक शिक्षा और आसन जैसे सात्त्विक व्यायाम से सरलतापूर्वक हो सकता है।

बृद्धों के व्यायाम का प्रश्न:—

भी उपरोक्त प्रश्न जैसा ही महत्वपूर्ण है। बचपन और जवाणी की अपेक्षा वृद्धावस्था के आरोग्य का प्रश्न महत्वपूर्ण है। उम्र बढ़ने पर आहार-विहार और व्यायाम सम्बन्धी ध्यान न रखनेवाले लोगों का शिकार बन जाते हैं।

उम्र बढ़ने के साथ शरीर में निम्न परिवर्तन होते हैं:—

- (१) शिराएँ कठोर होती जाती हैं। धमनियाँ अकड़ जाती हैं।
- (२) शरीर में रक्तप्रमण की क्रिया धीमी, मज्जातंत्र की क्रिया शिथिल, पाचनतंत्र की क्रिया मन्द और स्नायुतंत्र की क्रिया निर्बल हो जाती है।
- (३) हड्डियों और माँसों में चूने का प्रभाव बढ़ जाता है।
- (४) शरीर में सर्जन-कार्य की अपेक्षा विनाश-कार्य अधिक होता है।
- (५) रक्त में अम्लता का प्रभाव बढ़ जाता है और रोग-प्रतिकारक शक्ति का नाश होता है।

बृद्धों के लिये व्यायाम-योजना

- (१) बृद्धों के लिये व्यायाम की आवश्यकता है जो शरीर के मूल-विपर्जन कार्य में सहायता दे; पाचनशक्ति बढ़ावे।
- (२) शरीर में कोप और शिराओं का विनाश किए बिना उन्हें सुरक्षित बनाए।

(३) हृदय, फेफड़ों पर दबाव लाये बिना, ज्ञानतंतुओं को व्यग्र बनाए बिना और स्नायुओं में अयोग्य विनाश की प्रवृत्ति बिना उन सब अवयवों की स्थिति सुधारे।

आसन वृद्धो का पोषण है

(१) लेटे लेटे किए जा सकें ऐसे आसन करने चाहिए। यह नियम ७० वर्ष से ऊपर के अत्यन्त क्षीणकाय रोगियों के लिये है।

(२) ५० और ७० वर्ष बीच शीर्षासन, धनुरासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, पादहस्तासन इत्यादि पेट और करोड़ को व्यायाम देनेवाले आसन करना चाहिए।

(३) दूर दूर तक घूमने जाना चाहिए।

(४) आहार-विहार पर ध्यान दें। आहार सादा, हलका सरलता से पच सके वैसा होना चाहिए।

(५) २० मिनट से अधिक समय आसन नहीं करना चाहिए।

रोगियों के लिये आसनों का प्रश्न तो इस पुस्तक का विषय ही है; इसलिये इस प्रश्न की चर्चा की आवश्यकता नहीं है।

(प्रश्न ६) कामशास्त्र के आसन

आसन कितने हैं? कामशास्त्र की पुस्तकों में योगासन दिये जाते हैं इसका क्या कारण है?

आसनों की संख्या कितनी है यह बताना अशक्य है। यों तो योग के ८४ आसन प्रसिद्ध हैं। एक ही आसन में से आवश्यकता-नुसार परिवर्तन करके नये-नये आसन बनाए जा सकते हैं। बर्नार्ड मेकफेडन का खोंचातानी का व्यायाम (Twisting Exercises) आसनों के व्यायाम का एक परिवर्तित रूप मात्र है। पश्चिमी

देशों में आजकल आसन पद्धति का प्रचार खूब बढ़ रहा है। पश्चिम के व्यायामशास्त्रियों और शरीर-विकासकों ने, आसनों के व्यायाम को इसलिये अपनाना प्रारम्भ कर दिया है कि वह शरीर के जीवंत अवयवों को व्यायाम देता है तथा उससे बाह्य शरीर का विकास और बाह्य व्यायाम की पूर्ति होती है।

कामशास्त्र के आसन और योग के आसन दोनों पृथक् वस्तुएँ हैं। कामशास्त्र के आसन यानी स्त्री-पुरुष की मैथुन क्रिया के विविध प्रकार। सरकारी नियम के कारण अनीति प्रचारक कामशास्त्र के आसन प्रकाशित नहीं किये जा सकते। प्रकाशक लोग जनता को ठगने तथा सरकार को धोखे में डालने के लिये जातीय विज्ञान की पुस्तकों में बिना किसी उद्देश के योग के आसन छाप देते हैं। महात्मा गांधी के नाम की ओट में संतति नियमन के साधन बेचने वालों की तथा 'बजरंगबली हिन्दू होटल' के नाम से चाय के होटल चलाने वालों की अपने देश में कमी नहीं है।

(प्रश्न-७) चरबी के शाप से मुक्ति

'मेरा शरीर खूब फूल गया है। पेट बहुत बढ़ गया है। चलते चलते हाँफने लगता हूँ। गेस के कारण बेचैनी और कभी-कभी घबराहट मालूम होती है। चरबी कम करने के लिये बहुत-सी दवाइयाँ खा चुका हूँ। शुरू-शुरू में कुछ लाभ मालूम होता है, लेकिन अंत में हालत ज्यों-की-त्यों हो जाती है। मेरी जातीयवृत्ति लगभग अदृश्य हो गई है। पसीना खूब आता है। श्वास भर आने के कारण चलने का व्यायाम भी अच्छी तरह नहीं कर सकता। आसन-चिकित्सा रसपूर्वक पढ़ी है। मुझे निसर्गोपचार और आसनों के सम्बन्ध में श्रद्धा है; लेकिन मैं आसन नहीं कर पाता। क्या चरबी के शाप से छूटने का कोई उपाय है?'

अवश्य है; सच्चे हृदय से मार्ग ढूँढ़ने वाले को अवश्य मार्ग मिल जाता है। शरीर पर मानों चरबी का बोझ रखकर जीने वाले लोगों को पतला, चंचल और चेतनवान बनने की तीव्र इच्छा होती है। दुःख की बात यही है कि ऐसे लोग स्वभाव से आलसी, अनिश्चयी और पशुधारासी होते हैं। आसन या निसर्गोपचार जादू की लकड़ी नहीं हैं कि हाथ में लेते ही मोटे पतले हो जाएँ और रोगी स्वस्थ हो जाएँ।

थकावट और पसोने का कारण

चरबी दो प्रकार से बनी है:—

(१) कार्बन

(२) हाईड्रोजन।

हम जो हवा लेते हैं उसमें प्राणवायु (Oxygen) होती है। चरबी में रहने वाली कार्बन के साथ प्राणवायु के मिलते ही शरीर में अंगारवायु (कार्बनडाइऑक्साइड CO_2) उत्पन्न होती है; जिससे श्वास भर जाती है। चरबी में रहने वाली हाईड्रोजन के साथ प्राणवायु मिलने से पसीना (H_2O) उत्पन्न होता है। मोटे लोगों को अधिक पसीना और थकावट का शास्त्रीय कारण यही है।

चरबी कम करनेवाली दवाइयाँ

आँतों को, हृदय को, और ज्ञानतंतुओं को हानि पहुँचाती हैं। चरबी कम करने वाली दवाएँ कुचला, अफीम तथा अन्य शरीर विनाशक रसायनों से तैयार की जाती हैं। मोटे मनुष्य की जीवन-शक्ति कम होती है; उसमें यह विषैली दवाइयाँ जले पर हाँस जैसा कार्य करती हैं। ऐसी दवाओं से पतला बनकर मरने की अपेक्षा मोटा रहकर मरना अच्छा है।

अधिक चरबी श्राप समान है

(१) चरबी वाले मनुष्य में रक्त का प्रमाण कम होता है; परिणामतः ऐसे मनुष्य की जीवन-शक्ति, जातीय-शक्ति और रोग प्रतिकारक शक्ति क्षीण होती है।

(२) चरबी से बेढौलता, असमय वृद्धावस्था, बांझपन, नपुंसकता, बवासीर, भगंदर और हृदयरोग होते हैं।

(३) शरीर के जीवंत अवयवों (Vital Organs) पर चरबी चढ़ जाने से मनुष्य जीवन का सच्चा आनंद खो देता है।

चरबी कम करने के दो श्रेष्ठ उपाय

(१) खुराक आधी करो। (२) मेहनत दुगुनी करो।

चरबी बढ़ाने वाले आहार को छोड़ दो। बारबार उपवास और एकासन करो। शुरू-शुरू में हलका व्यायाम करो।

स्थूल अथवा अत्यन्त वृद्ध या क्षीण मनुष्य के लिये यहाँ शीर्षासन की सरलतम रीति बतलाई गई है।

अच्छी तरह लेटा जा सके ऐसे लम्बे-चौड़े पटिये पर चित्त लेट जाओ। इस पटिये को पैरों की ओर आधे से एक फीट ऊँचा उठाओ। उठाए हुए भाग को किसी डिब्बे या चबूतरे को आधार पर रखो। सिर की ओर के पटिये का भाग जमीन पर ही रहेगा। इसप्रकार क्रमशः पटिये को पैरों की ओर से ऊँचा लेते रहें और साथ ही समय भी बढ़ाते रहें। प्रारम्भ में किसी की सहायता लें अथवा पटिये को सुविधानुसार जमायें और फिर पैर ऊपर करके उस पर लेट जायें। सिर के तालु वाले भाग पर रुई की गद्दी रखेंगे तो यह शीर्षासन की क्रिया अति सरलता से हो सकेगी।

इस क्रिया से शीर्षासन के समस्त लाभ प्राप्त होते हैं।

[प्रश्न-८] योग के आसन

आपने 'आसन चिकित्सा' में योग के ऊपर क्यों कुछ नहीं लिखा? योग का अर्थ क्या? योग, साधना, हठयोग आदि समझायेगे?

आपका उत्तर देने के लिये तो एक स्वतंत्र पुस्तक लिखा जा सकता है; किन्तु यहाँ संक्षेप में समझाता हूँ। 'आसन चिकित्सा' का मूल उद्देश्य आरोग्य की चर्चा करना है! शारीरिक स्वास्थ्य कैसे प्राप्त किया जाये—इस विषय की पुस्तक में योग सम्बन्धी जटिल और लम्बी लम्बी बातें—इंगला, पिंगला, कुण्डालिनी, सूर्यचक्र इत्यादि के विवेचन—इस पुस्तक के ध्येय के अनुरूप न होने से छोड़ दी हैं।

योग का अर्थ है मिलन। योग आत्मा का परमात्मा के साथ मिलन कराता है। पतञ्जलि आदि ऋषियों ने योग की अनेक व्याख्याएँ की हैं। भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग इत्यादि योग के प्रकार हैं। राजयोग के प्रणेता पतञ्जलि ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को योग के आठ अंग बतलाए हैं।

(प्रश्न-९) आसनों से सावधान रहो।

विवाहित जीवन में आसन नहीं करना चाहिए; क्योंकि इससे जातीय जीवन की शक्ति कम होती है। आसन करने वाला कामवृत्ति को खो बैठता है। भारी व्यायाम से जिस प्रकार चरबी बढ़ती है; बहुत समय के बाद स्नायु कमजोर और खराब हो जाते हैं। उसी प्रकार आसनों से खिंचे हुए स्नायु ढीले और कम-

जोर हो जाते हैं। सिद्धासन, जानुशिरासन, पादाङ्गुष्ठासन इत्यादि आसन अधिक समय तक करते रहने से नपुंसक बन जाने वाले व्यक्तियों के बहुत-से उदाहरण हैं। जो आसन ब्रह्मचर्य अवस्था में लाभदायी हों (जैसे कि रोग में औषधि) वही आसन गृहस्थाश्रम में हानिकारक होते हैं।— इस सम्बन्ध में आप अपना निष्पक्ष मंतव्य प्रगट करेंगे ऐसी आशा है।

आरोग्य के सम्बन्ध में हमारी प्रजा अज्ञान की अपेक्षा अयोग्य ज्ञान अधिक रखती है। अनेक क्षेत्रों में अपने को बुद्धिशाली बतलानेवाले व्यक्ति आरोग्य के क्षेत्र में तो विवेकहीन होते हैं। अपनी निर्वलता को ढँकने के लिये मनुष्य आत्मवंचना का आश्रय लेते हैं। रोगी और निर्मास्य लोग अपनी हास्यत छिपाने के लिये हमेशा व्यायाम विरोधी मंतव्य प्रगट करते हैं। आपका उपर्युक्त मंतव्य उनमें से एक है। यह मंतव्य आपका शरीर-शास्त्र सम्बन्धी दिवाला और सादी समझ के अभाव का एक खुला प्रदर्शन उपस्थित करता है। क्या आप ऐसा मानते हैं कि सब आसन करनेवाले ब्रह्मचारी हैं। या फिर आप यह कहना चाहते हैं कि आसन करने वालों को ब्रह्मचारी ही रहना चाहिए? आसन करने वाला कामवृत्ति को नहीं खो देता किन्तु समयवृत्ति को बढ़ाता है। गृहस्थों को सिद्धासन आदि आसन नहीं करना चाहिए—यह बात आसन की पुस्तकों में सूचना-रूप से दी जाती है; क्योंकि ऐसे आसन योग की सिद्धि के लिये महत्त्वपूर्ण हैं और गृहस्थजीवन के लिये अनुपयोगी हैं। तथापि अनेक गृहस्थ यह आसने करते हैं और उनमें से एक भी व्यक्ति नपुंसक न तो हुआ है और न होनेवाला है। शरीरशास्त्र और अपने अनुभव से मैं अपना मंतव्य छाती ठोककर आप के समक्ष रखता हूँ।

व्यायाम से चरबी बढ़ती है—यह अन्वेषण तो आप का ही मालूम होता है। मेरा वर्षों का अनुभव, व्यायाम-शास्त्र का विविध अध्ययन और शरीरशास्त्र ऐसा कहता है कि व्यायाम से चरबी कम होती है, चरबी का प्रमाण मर्यादित हो जाता है। स्नायुओं की कार्यशक्ति, स्वास्थ्य और सुदृढता व्यायाम से ही प्राप्त होते हैं। आसनों से खिंचे हुए स्नायु ढीले और कमजोर हो जाते हैं इस बात से आपका स्नायुओं की रचना सम्बन्धी अज्ञान प्रगट होता है। स्नायु कोई रबर की चीज नहीं हैं कि खींचने से ढीले और कमजोर हो जायेंगे। आप सालभर में कितने जोड़ जूते पहि-नते हैं? जूतों के तने घिस जाते हैं यह बराबर है; लेकिन नंगे पैर फिरने वालों के तलवे घिसकर पतले हो गये हों ऐसा आपने कभी सुना है? गुजरात के महान कार्यकर्ता पूज्य श्री रविशंकर महाराज कई वर्ष से नंगे पैर रहते हैं। उनके पैरों के तलवे देखना; उनके पैर काँटें, कंकरोँ में ताप और शीत में आप के पैरों की अपेक्षा अधिक काम दे सकते हैं। 'उपयोग में लो या गँवाओ।' यह मुद्रालेख प्रकृति के अणुअणु में व्याप्त है। स्नायुओं पर खिंचाव और दबाव पड़ने से वे मजबूत हो जाते हैं।

विवाहित जीवन में आसन और व्यायाम को महत्त्वपूर्ण स्थान मिलना चाहिए। वीर्य को उत्पन्न करने के लिये, खोयी हुई शक्ति वापिस लाने के लिये, विवाहित जीवन का मधुर एवं चिरस्थायी सुख देने के लिये व्यायाम एक अमांग और अद्वितीय साधन है। जो लोग शरीर का मूल्य समझते हैं वे आरोग्य और वीर्य का भी मूल्यांकन कर सकते हैं। शरीर, मन और आत्मा के आरोग्य के लिये आसन एक अद्भुत प्रयोग है।

[प्रश्न-१०] आसन करने से तबियत बिगड़ी
आपकी 'आसन-चिकित्सा' पुस्तक पढ़ने के बाद मैंने आसन

करना प्रारम्भ किया। पहले दो-तीन दिन तक हाथ, पैर, कमर, गर्दन आदि में खूब दर्द हुआ और कुछ दिनों में बुखार आने लगा इसलिये बीच में मैंने कुछ दिन के लिये आसन करना छोड़ दिया। फिर प्रारम्भ किया तो फिर दर्द होने लगा और बुखार आ गया। क्या आसन मुझे अनुकूल नहीं आते होंगे? उपरोक्त आपत्ति दूर करने के लिये मैं क्या करूँ?

आसन हानिकारक नहीं है

आसन आपको अनुकूल न आयें ऐसी बात नहीं है। आसनों को आरोग्यवर्धक और रोग विनाशक व्यायाम माना जाता है। आपकी तथा आप जैसे अन्य साधकों की आसन के प्रारम्भ में तबियत बिगड़ जाती है यह बात सच है; लेकिन वह परिस्थिति आसनों के प्रत्याघातरूप नहीं है।

रोग हमारा मित्र है

अपना शरीर प्रकृति की एक अलौकिक रचना है। शरीर और शरीर के धर्म को समझने के लिये आज की दुनिया को हजारों शताब्दियाँ लगेंगी; और फिर भी हम शरीर को यथार्थतया समझ सकेंगे या नहीं—यह एक जटिल समस्या रहेगी। जिसप्रकार हमारे शरीर में रोग प्रतिकारक शक्ति है उसी प्रकार एक रोग संग्राहक शक्ति भी है। रोग धीरे धीरे हमारी भूलों से शरीर में बढ़ता जाता है, और परिपक्व हो जाने पर किसी एक नामधारी रोग के रूप में प्रगट होता है। सरल शब्दों में ऐसा कहा जा सकता है कि रोगरूपी विनाशक तत्त्व को बाहर निकालने के लिये शरीर अपनी समग्र जीवनशक्ति को काम में लगाकर प्रयत्न करता है। रोग शरीर-सुधारक आक्रमण है। जब कोई रोग-द्रव्यों से भरपूर

व्यक्ति आसन प्रारम्भ करता है कि तुरन्त उसके शरीर में विद्यमान रोग, द्रव्य, विषैले पदार्थ आदि बाहर निकलने का प्रयत्न करते हैं अर्थात् देहशुद्धि का कार्य प्रारम्भ होता है; इसलिये प्रारम्भ में बुखार, कमजोरी, आदि चिह्न दिखाई देते हैं।

आसनों से वजन कम होगा

प्रारम्भ में आसन करने वाले का वजन कम हो जाता है। वजन कम होने से घबराने की आवश्यकता नहीं है। शरीर में भरी हुई व्यर्थ की चरबी, डेरा ढालकर पड़ा हुआ पुराना मल, विस्तर बिछाकर सोते हुए रोग-द्रव्य आसनों का प्रारम्भ करने से निकल भागते हैं। इसलिये वजन कम हो जाता है। यह है वजन कम होने का रहस्य।

स्नायुओं पर आसन का प्रभाव

आसनों के प्रारम्भ में शरीर में एक प्रकार की अम्लता उत्पन्न होती है जिसे नेफ्रिटिक एसिड कहते हैं। स्नायुओं में स्नायु-शर्करा का अभाव हो जाता है।—इन दोनों प्रतिक्रियाओं के कारण कमजोरी, शरीर टूटना, आलस तथा शरीर में भारीपन मालूम होता है। यह स्थिति प्रारम्भ में चार-पाँच दिन तक रहती है। आसनों के साधक को प्रारम्भ में निब्बू चूसना चाहिए और काली द्राक्ष का पानी पीना चाहिए।

प्रारम्भ में शूरीर

हम लोग प्रारम्भ में खूब उत्साह और लगन रखते हैं; सब कुछ एकदम कर डालने की आकांक्षा रखते हैं। इतना उत्साह बतलाते हैं मानो दो-चार दिन में ही आसनों द्वारा रोगों को दूर

हटाकर स्वास्थ्य प्राप्त कर लेंगे। हम शक्ति की मर्यादा को भूलकर आसन करते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि बिना किसी पद्धति के, शक्ति की मर्यादा बिना, पागल मनुष्य की भाँति आसन करके, प्रत्याघात भोगने वाला व्यक्ति या उसके सम्बन्धी जन आसनों को दोष दें तो क्या वह योग्य है ?

(प्रश्न-११) आसनों की क्या आवश्यकता है ?

मनुष्य को व्यायाम की और उसके पीछे समय, शक्ति तथा पैसे का दुरुपयोग करने की क्या आवश्यकता है ? दैनिक कार्यों में से व्यायाम नहीं मिल सकता ?

आज हमारा मानस व्यापारी मानस में परिवर्तित हो गया है; हम प्रत्येक दृष्टि का माप आर्थिक दृष्टि से करने लगे हैं। किसी भी कार्य का अन्तिम ध्येय अर्थ प्राप्ति हो गया है। व्यायाम और दैनिक क्रियाएँ समान मालूम होती हैं, तथापि वे एक-सी नहीं हैं। दोनों क्रियाओं में निम्नोक्त महत्त्वपूर्ण अन्तर है।

दैनिक कार्य अथवा परिश्रम

(१) मात्र आर्थिक दृष्टि से ही होता है।

(२) लुहार, बढ़ई इत्यादि श्रमजीवियों के शरीर को संपूर्ण व्यायाम नहीं मिलता। आधा शरीर कठिन परिश्रम करता है जबकि शेष आधा निष्क्रिय पड़ा रहता है।

(३) आसोच्छ्वास की तालबद्धता का, आराम और श्रम की बुद्धिपूर्ण योजना का, मैं यह श्रम आरोग्य प्राप्ति के लिए कर रहा हूँ—ऐसी मनोवृत्ति का, तथा अन्य विषयों का दैनिक कार्यों में अभाव होता है, जबकि व्यायाम तो शरीर को स्वस्थ बनाने, योग्य वातावरण और योग्य मानसिक स्थिति में लाता है। इससे प्रतीत

होगा कि व्यायाम मज़दूरी नहीं है और न मज़दूरी व्यायाम है।

[प्रश्न-१२] तुम मुझे आरोग्य दो, मैं तुम्हें धन दूंगा।

मेरे शरीर की रचना अच्छी है, मैं विवाहित हूँ; मेरे संतान भी हैं; ईश्वर ने पैसा भी खूब दिया है; लेकिन मेरे शरीर में कोई रोग है। वह रांग मुझे जीवन के सर्व सुखों से वंचित रखता है। मेरी जातीय वृत्ति क्षीण हो गई है। संभोग अति अल्प, काम वृत्ति अत्यंत कम और मानसिक स्थिति एकदम निर्वल है। भूख लगती है लेकिन बराबर खा नहीं सकता। निद्रा भी बराबर नहीं आती; डॉक्टरों का मत भिन्न-भिन्न है: कोई ज्ञानतंतुओं की निर्वलता कहते हैं; कोई पाचनतंत्र की कमी बतलाते हैं। एक युरोपियन डॉक्टर कहता है कि मेरे शरीर में अशक्ति है। इस डॉक्टर ने खूब इन्जेक्शन दिये हैं; कलेजे का रस पिलाया है; लेकिन कोई लाभ मालूम नहीं होता। निसर्गोपचार पर मुझे पूर्ण श्रद्धा है। क्या आप मुझे आरोग्य प्रदान करेंगे? मैं आप को मुँह माँगा पैसा दे सकता हूँ।

बनावटी आरोग्य

बंधुवर! धन से आरोग्य नहीं खरीदा जा सकता। आप अपनी आधी सम्पत्ति देने को तैयार हों फिर भी दुनिया का कोई व्यक्ति आप को अपना आरोग्य नहीं बेचेगा। वैद-डॉक्टर जो आरोग्य बेचते हैं वह बनावटी होता है; सच्चा आरोग्य तो आप को प्रकृति के सान्निध्य में उसके अणु-अणु में और विश्व के प्रत्येक कण में मिलेगा। प्रकृति का नियम आप के जीवन के प्रत्येक कार्य में व्याप्त है। आज का मानव निसर्ग के अखण्ड बल को भूल गया है; प्रकृति के सनातन एवं अटूट नियमों का भंग करके कृत्रिम जीवन जी रहा है।—यही है उसके दुःख, रोग और विनाश का कारण।

डॉक्टरों का एक महत्त्वपूर्ण निदान

जब डॉक्टर लोग रोग की यथार्थ स्थिति का पता नहीं लगा पाते उस समय ऐसा गोला पेंकते हैं कि—तुम्हारे शरीर में अशक्ति है, वीर्य में दोष है। ७५ प्रतिशत रोगी वीर्यवर्द्धक, अशक्ति नाशक औषधियाँ ढूँढ़ते फिरते हैं। विज्ञापनी डॉक्टर ४८ घण्टे में सिंह के साथ कुश्ती करा देने की बातें करके बेचारे रोगी को अपने फंदे में फँसा लेते हैं।

निर्बलता का अर्थ क्या ?

शरीर में रोगप्रतिकारक शक्ति, जीवनशक्ति अर्थात् जीवन का हास होने का नाम निर्बलता है। जीवनशक्ति का स्थान शरीर के किसी मुख्य अंग में नहीं है। जीवन, जीवनशक्ति, रोग प्रतिकारक शक्ति न तो रक्त में है, न स्नायु में है और न वीर्य में है। प्रकृति की यह महान शक्ति शरीर के अणु-अणु में व्याप्त है; इसलिये निर्बलता कोई मुख्य रोग नहीं; धातुहीनता कोई दर्द नहीं है। डॉक्टरों की मदान शोध जैसा इन रोगों का कोई अप्राकृतिक उपाय नहीं है।

निर्बलता के कारण

(१) लम्बी बीमारी (२) अनुवांशिकता (३) अति या अपूर्ण पोषण। (४) व्यसन। (५) चिंता। (६) वीर्य का दुरुपयोग। (७) मन के कल्पित कारण।

निर्बलता के तीन प्रकार हैं

- (१) शारीरिक।
- (२) मानसिक।
- (३) नैतिक।

आपके रोगों का उपाय

(१) मन की दृढ़ता का आश्रय लो ।

आपके रोग का समावेश प्रथम दो प्रकारों में हो जाता है; और उसमें भी आपका रोग शारीरिक की अपेक्षा मानसिक अधिक प्रमाण में है । आपकी औषधि आपकी मानसिक शक्ति में है । उस शक्ति का आत्मसूचन इस पुस्तक में दर्शायी हुई क्रिया द्वारा जागृत करो ।

(२) घबराहट दूर करो ।

इस प्रकार के विचार ही छोड़ दीजिये कि आप के शरीर में कोई रोग है । घबराहट और चिंता से शारीरिक स्थिति विषम हो जाती है ।

पानी उत्तम औषधि है

पुस्तक में बतलाया हुआ सीट्ज़बाथ नियमित लेना आवश्यक है । यदि हो सके तो प्रारम्भ में एक-दो उपवास करना चाहिए और कुछ दिन तक फलाहार पर रहना चाहिए ।

खोए हुए पुरुषत्व के प्राप्त करने की अमूल्य औषधि

आसनों का व्यायाम ही खोए हुए पुरुषत्व को प्राप्त करने की अमूल्य औषधि है । आजकल जातीय-जीवन की निर्बलता का रोग बढ़ रहा है । धातुक्षीणता तो सामान्य रोग हो गया है । जबतक आरोग्य का स्तर उच्च नहीं होगा तबतक इस स्थिति में सुधार होना असम्भव है । आसनों से रक्तशुद्धि होती है; जनन-अवयवों को शुद्ध रक्त की प्राप्ति होती है । शुद्ध रक्त द्वारा उन अवयवों को स्वस्थ बनाकर उसका योग्य विकास किया जा सकता है । नियमित आसन करने से कठिणयत, गँस, शरीर को निर्बलता दूर होती है, मन शांत हो जाता है; जीवन में सात्विकता आती है । वीर्यवृद्धि के लिये, सुप्त कामेच्छा को पुनः जागृत करने के लिये

और स्तंभनशक्ति बढ़ाने के लिये आप निम्नोक्त आसन अवश्य करें:—

- (१) शीर्षासन
- (२) सर्वांगासन
- (३) पादाङ्गुष्ठासन
- (४) मत्स्येन्द्रासन
- (५) जानु शिरासन
- (६) मत्स्यासन
- (७) पद्मासन
- (८) धनुरासन
- (९) शलभासन

(प्रश्न—१३) क्षय रोग में व्यायाम

‘आज से तीन वर्ष पहले मुझे क्षय रोग हुआ था। आणंद (गुजरात) में डॉक्टर कुपर के हॉस्पिटल में इलाज कराने से मैं स्वस्थ हो गया हूँ। यद्यपि इस समय मुझे क्षय रोग नहीं है, तथापि शरीर निर्बल है, कार्यशक्ति होना चाहिए वैसी नहीं है। एक मित्र ने मुझे व्यायाम करने की सलाह दी और तदनुसार मैंने दण्ड, बैठक तथा थोड़ी कुश्ती का व्यायाम प्रारम्भ किया; लेकिन उससे मेरी तबियत सुधरने के बदले अधिक खराब हो गई है। क्या आप बतलाएँगे कि अपनी तबियत सुधारने और शरीर-शक्ति बढ़ाने के लिये मैं क्या करूँ? खुराक तथा योग्य औषधि के सम्बन्ध में आप जो भी सूचनाएँ देंगे उनका मैं अक्षरशः पालन करूँगा।’

शारीरिक दृष्टि से निर्बल मनुष्य को व्यायाम के सम्बन्ध में खूब संभाल रखना चाहिए। ऐसे मनुष्यों को दूसरों की सलाह तथा

सूचनाओं पर बुद्धिपूर्वक अमल करना चाहिए। आजकल आरोग्य के सम्बन्ध में सलाह देने वालों की संख्या बढ़ रही है। जिन्हें अपने उत्तरदायित्व की खबर नहीं है, आरोग्य-शास्त्र का ज्ञान नहीं है—ऐसे लोगों को अपनी बुद्धिमत्ता का उपयोग स्वयं अपने ही लिये करना चाहिए। आपके मित्र ने आपको सलाह दी और आपने बिना सोचे-समझे उसे स्वीकार करके व्यायाम शुरू कर दिया। अच्छा हुआ कि आप मुझसे तुरन्त सलाह मांग रहे हैं; नहीं तो आप पुनः क्षय के फंदे में फंस जाते। अब आप दो महिने के लिये व्यायाम बिल्कुल बन्द कर दीजिये। जो व्यायाम आप करते हैं वह आपके लिये बिल्कुल अनावश्यक और हानिकारक है। आपके फेफड़े बिगड़ जाने का भय है, क्योंकि बीमारी से उठे हुए रोगी, अशक्त शरीर वाले और क्षय जैसे रोग से पीड़ित या दुर्बल व्यक्तियों में जीवनशक्ति बिल्कुल कम होती है। शरीर के जीवन्त अवयव निर्बल और शिथिल होने से वे भारी व्यायाम का बोझ सहन नहीं कर सकते। ऐसे व्यक्ति यदि दण्ड-बैठक-कुश्ती जैसा व्यायाम करें तो हृदय, फेफड़े और ज्ञानतंतुओं पर एक प्रकार का ऐसा बोझ पड़ता है कि सारा शरीर उसके नीचे दबकर रोगी और निर्बल हो जाता है और कभी-कभी स्थायी हानि उठाना पड़ती है। ऐसे लोगों को निम्नोक्त बातें ध्यान में रखकर तदनुसार आचरण करना चाहिए:—

(१) व्यायाम शरीर बनाने के लिये नहीं किन्तु आरोग्य प्राप्त करने के लिये करना चाहिए।

(२) ऐसा व्यायाम कभी मत करो जिससे एकदम श्वास भर आये और थकावट मालूम हो।

(३) इस प्रकार का सामूहिक व्यायाम मत करो कि जिसमें टोली के साथ-साथ उत्साह अथवा नियम-पालन करने में शक्ति से

अधिक व्यायाम हो जाए।

(४) व्यायाम उन्हें अकेले यानी व्यक्तिगत करना चाहिए।

(५) व्यायाम ऐसा होना चाहिए जो तुम्हारे शरीर को अनुकूल आये; जिसे करने के पश्चात् आत्मा और चेतन का संचार हो।

(६) उर्ध्व-उपांग आरोग्य, जो तात्कालिक और जीवन्त अवयवों की कार्यशक्ति में वृद्धि हो, त्यों त्यों व्यायाम करने में समय और शक्ति का व्यय करना चाहिए।

(७) आसन, सूर्यनमस्कार और पेट सम्बन्धी व्यायाम नियमित-रूप से करना चाहिये।

(८) दूर तक चलना, गहरे श्वासाच्छ्वास लेना और तैरना यह उत्तम प्रकार का व्यायाम है; इसलिये जब समय और संयोग मिले तब अवश्य करना चाहिये।

(९) योग्य मानसिक स्थिति, आहार और विहार पर ध्यान देना आप जैसे व्यक्तियों को अत्यावश्यक है।

(१०) दूध और केला, दूध और अण्डे, दूध और कॉडलीवर ऑइल आदि आहार आप जैसे व्यक्तियों के लिये आशीर्वाद समान हैं। आहार में से द्विदल अनाज, मिर्चमसालों को हटाकर घी, मट्ठा, मक्खन, हरे शाक-भाजी और फलों का खूब उपयोग करें।

(११) सप्ताह में दो-तीन बार कॉडलीवर ऑइल का मालिश करके सूर्यस्नान लें।

प्रश्न १४ ठण्डे हाथ-पैरों का उपाय

‘हाथ-पैर बारबार ठण्डे हो जाते हैं उसके लिये क्या करना चाहिए?’

आरोग्य का एक सूत्र है कि “पैर गर्म और सिर ठंडा होना चाहिए।” परन्तु आजकल इस सूत्र से विपरीत परिस्थिति दिखाई देती है। बालकों से लेकर वृद्धों तक यह शिकायत सामान्य हो गई है। ऐसा होने का सच्चा कारण क्या है—उसे न जानने वाले हाथों पैरों पर मोझे चढ़ा रखते हैं। और शाल-दुशाले ओढ़कर गर्म बिस्तर में पड़े रहते हैं। वास्तव में हाथ-पैर ठण्डे रहने का कारण ‘रक्तभ्रमण की कमी’ है। रक्तभ्रमण बराबर न होने से त्वचा निष्क्रिय अवस्था में रहती है; शरीर में से पसीना द्वारा विष का निर्यात अच्छी तरह नहीं होता। ऐसी परिस्थिति में गर्म कपड़े शरीर के उन भागों को गर्म नहीं कर सकते। शरीर के अन्त भाग में (हाथ-पैरों में) विजातीय पदार्थ (Morbid Matter) एकत्रित होते हैं इसलिये उन भागों में रक्तभ्रमण बराबर नहीं होता क्योंकि नसों-नाड़ियों में विष विजातीय पदार्थ डेरा डालकर पड़े होते हैं। उसी में अत्यन्त मानसिक श्रम या लाज वृत्ति रक्त को अधिक मात्रा में मस्तिष्क और पेट की ओर खींच रखते हैं।

ऐसी परिस्थिति में हाथ-पैरों पर ठण्डे पानी की धार करना चाहिए या उन अवयवों को १० से २० मिनट तक नल के नीचे रहने देना चाहिए। ठण्डे पानी से ठण्डे हाथ-पैर वाले रोगियों को हानि होती है यह बात मिथ्या है। ठण्डे पानी के कारण उन अवयवों की सतह पर स्वच्छ और गर्म रक्त खिंच आता है; रक्तभ्रमण क्रिया व्यवस्थित हो जाती है। शीर्षासन, सर्वांगासन तथा हरी दूब पर चलने का व्यायाम अवश्य करना चाहिए। खुली हुई खिड़की के निकट खड़े रहकर बारम्बार गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए।



Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh